

ADEMÁS:

Guillermo Arriaga sobre 'El Hombre'

AGOSTO 2025

Newsweek®

EN ESPAÑOL

NEWSWEEKESPANOL.COM



ADULTOS
MAYORES
FELICES

SALUD, PLACER Y FINANZAS

Revistas.PeruRadio.net.pe



SEDECO
SECRETARÍA DE DESARROLLO ECONÓMICO



DURANGO

TERCER LUGAR NACIONAL
EN PROYECTOS MINEROS

En 2024, la minería

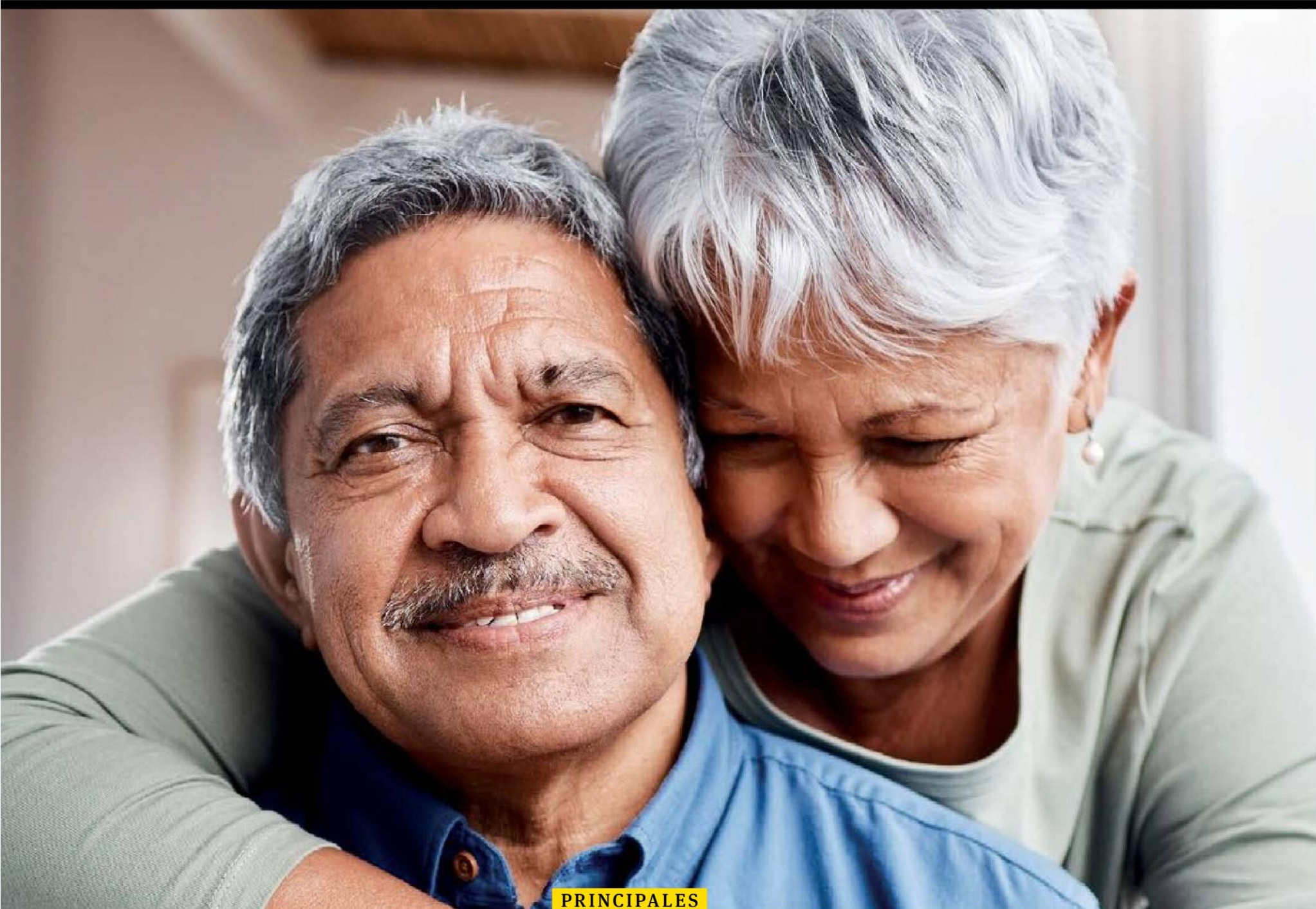
CRECIÓ
6.13%

en el estado, superando
el promedio nacional.

Con

59 PROYECTOS
ACTIVOS

Durango destaca en inversión
y desarrollo minero.



PRINCIPALES

4

EN INFOCUS

DE VUELTA A LA ACCIÓN

PORTADA:

ADOBE STOCK / IAG



Facebook /Newsweek en Español
X @NewsweekEspanol
Instagram @newsweekenespanol
TikTok: @newsweekespanol

FOTO: ADOBE STOCK

8

CLAVES PARA SER UN ADULTO MAYOR FELIZ

Envejecer con bienestar no es mostrar las canas al viento y exhibir nietos bulliciosos; más bien, implica tener autonomía, sentido de vida y vínculos.

46

Guillermo Arriaga: 'Varias fortunas del mundo están salpicadas de sangre'

Con la historia de Henry Loyd, el escritor mexicano explora la condición humana detrás del progreso, las fortunas familiares y la conformación de Estados Unidos.

SECCIONES

InFocus

4 Las noticias en imágenes

Portada

8 Claves para ser un adulto mayor feliz

14 Mientras otros frenan, ellos aceleran: así se corre después de los 60 años

18 El placer no tiene fecha de caducidad: gadgets, juguetes y recursos para una vida sexual en la tercera edad

22 Nueva tecnología para el Parkinson

24 Seguridad financiera en la vejez: una deuda histórica con las trabajadoras del hogar

Horizontes



28 'El crédito no es el enemigo': Paulina Casso y la cruzada por una educación financiera con memes

31 ¿Una semana laboral más corta equivale a una vida más productiva y sana?

32 Víctor Villalobos: el viaje interior como acto de liderazgo

Salud

34 Licuados de verano para mejorar la salud intestinal

36 Alineación alphabiótica: la técnica que puede aliviar el dolor físico, emocional y mental en minutos

Cultura



40 Filippo Giusti: el color como acto de fe

44 Andrea Chapela y la posibilidad de un futuro esperanzador

46 Guillermo Arriaga: 'Varias fortunas del mundo están salpicadas de sangre'



DIRECTORA GENERAL _ Gloria Márquez
DIRECTOR COMERCIAL _ Manuel Montes de Oca

NEWSWEEK EN ESPAÑOL

Director general adjunto _ Miguel Ángel Jaime
Directora editorial _ Camila Sánchez Bolaño
Coordinador editorial _ Joel Aguirre A.
Diseño editorial _ Abraham Solís Saldaña
Reporteros y editores web _ Luis Baylón y Kenia Hernández Rivera
Redes sociales _ Paloma Corvera y Andrea García
Traducción _ Anette Agraz
Colaboran en esta edición _ María Azzurra Volpe, Nayeli García Ramírez, Jessica Nasser

NEWSWEEK EN ESPAÑOL, UNA DIVISIÓN DE NEWS FOR AMERICA LLC

NEWSWEEK MAGAZINE
PUBLISHED BY Newsweek LLC

EDITORA GLOBAL EN JEFE _ Jennifer H. Cunningham
EDITORA ADJUNTA _ Diane Harris
VICEPRESIDENTE CREATIVO DE MARCA _ Chris Roberts
VICEPRESIDENTA DIGITAL _ Laura Davis
DIRECTORA DE OPERACIONES _ Melissa Jewsbury
EDITOR DE PROYECTOS ESPECIALES _ Josh Hammer

NEWSWEEK (ISSN0028-9604) IS PUBLISHED BY NEWSWEEK LLC, 7 HANOVER SQUARE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10004. PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK. NEWSWEEK.COM

PARTE DEL MATERIAL EDITORIAL DE ESTA REVISTA ES PUBLICADO BAJO LICENCIA DE NEWSWEEK

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416): Editada en México por News For America LLC. Circuito Interior Melchor Ocampo 193, Locales J28 y J29, Planta Alta. Plaza Galerías. Col. Verónica Anzures, Miguel Hidalgo, CP 11300. Reserva de uso de Título No. 04-2000-072412234900-102. Certificado de Licitud de Título No 11424 y Certificado de Licitud de Contenido No. 8019 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones de Revistas Ilustradas. • Impreso en Vida y Placer Impresiones: Montecito 38, Int. 18, Col. Nápoles. C. P. 03810. Registrada en la Oficina Postal como un semanario de noticias. Derechos reservados bajo la International Copyright Convention y bajo la Pan American Convention. Newsweek es una revista semanal editada desde 1933. Newsweek en Español está escrita y editada para una audiencia mundial y se publica semanalmente bajo licencia de Newsweek LLC. Derechos de propiedad intelectual y de traducción a cualquier idioma reservados en todos los países. Printed in Mexico

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416) is published weekly. Periodical postage paid at Miami, FL. POSTMASTER: Send address changes to News for America, 6355 NW 36th Street, Suite 507, Virginia Gardens, FL 33166

PRINTED IN MEXICO

Las opiniones expresadas por los autores y colaboradores de Newsweek en Español no reflejan necesariamente la postura de los editores de la publicación. Asimismo, Newsweek en Español investiga acerca de la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza por las ofertas relacionadas con estos.

Circulación certificada por el Instituto Verificador de Medios. Registro No. 312/01

Comentarios: cartasaleditor@newsweekespanol.com

NEWSWEEK EN ESPAÑOL / VOL. 29, N° 7; AGOSTO 2025 © 2025

Publicada por News for America LLC bajo licencia de Newsweek, Inc. Todos los derechos reservados.

VENTAS DE PUBLICIDAD: publicidad@newsweekespanol.com



Von Dutch
RANCH



Entérate
de los temas
de relevancia.
Ponemos las
noticias al alcance
de tu mano.

FIESTA COMO SI FUERA 1999.

La generación Z está fascinada con todo lo relacionado con el cambio de milenio. ¿Qué ha impulsado esta obsesión nostálgica?

Newsweek
EN ESPAÑOL

Consulta 
newsweekespanol.com

Los tiempos se comprenden
mejor si estamos informados
adecuadamente.



Newsweek en Español



@NewsweekEspanol



@newsweekenespanol



@newsweekespanol

Revistas.PeruRadio.net.pe

PARÍS, FRANCIA

DE VUELTA A LA ACCIÓN

Una compañía de artistas participa en un espectáculo especial frente al Moulin Rouge para celebrar el regreso de las icónicas velas giratorias del cabaret a la capital francesa, el 10 de julio. En abril del año pasado, el molino de viento de la azotea de la discoteca se rompió debido a una falla mecánica, cayendo al suelo sin causar heridos. Desde su apertura, en 1889, el local ha sido un elemento esencial de la vida nocturna parisina, reconocido ampliamente como la cuna del cancan.

📷 → MARC PIASECK







TEXAS, ESTADOS UNIDOS

DUELO JUNTOS

El 10 de julio, miembros de la comunidad colocan una cruz y rinden homenaje a las víctimas de las inundaciones repentinas que devastaron la región montañosa de Texas. Más de 30 centímetros de lluvia cayeron en tan solo seis horas durante el fin de semana del Día de la Independencia, provocando inundaciones que causaron la muerte de al menos 120 personas, incluidos 36 niños, y muchas otras siguen desaparecidas. El desastre dejó daños generalizados en cinco condados.

📷 → BRANDON BELL



NAIROBI, KENIA

CONFRONTACIÓN ARDIENTE

Un manifestante en la capital de Kenia se encuentra frente a una barricada en llamas mientras otros activistas se congregan, el 25 de junio, durante el primer aniversario de las manifestaciones contra los impuestos. Las protestas, lideradas por jóvenes, se extendieron por todo el país por el mal gobierno y la brutalidad policial, avivadas por la reciente muerte del bloguero Albert Ojwang bajo custodia policial. Al menos 16 personas murieron en los disturbios, y miles, muchos de ellos identificados como la generación Z, se unieron a la causa. Las acciones del año pasado, en las que murieron más de 60 manifestantes, forzaron la retirada de un proyecto de ley de finanzas que subía los impuestos.

📷 → DONWILSON ODHIAMBO





CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS

AISLADOS

Dos personas se abrazan mientras agentes del Servicio de Control de Inmigración y Aduanas (ICE) impiden que residentes del condado de Ventura protesten contra una redada migratoria, el 10 de julio. Agentes federales utilizaron gas lacrimógeno y arrestaron a trabajadores de Glass House Farms, una empresa de cultivo de cannabis con licencia. Al día siguiente, la alcaldesa de Los Ángeles, Karen Bass, firmó una orden para proteger a los inmigrantes, antes de que un juez federal emitiera una orden temporal que prohibía las redadas del ICE sin una sospecha específica en Los Ángeles y otros seis condados.

📷 → MARIO TAMA

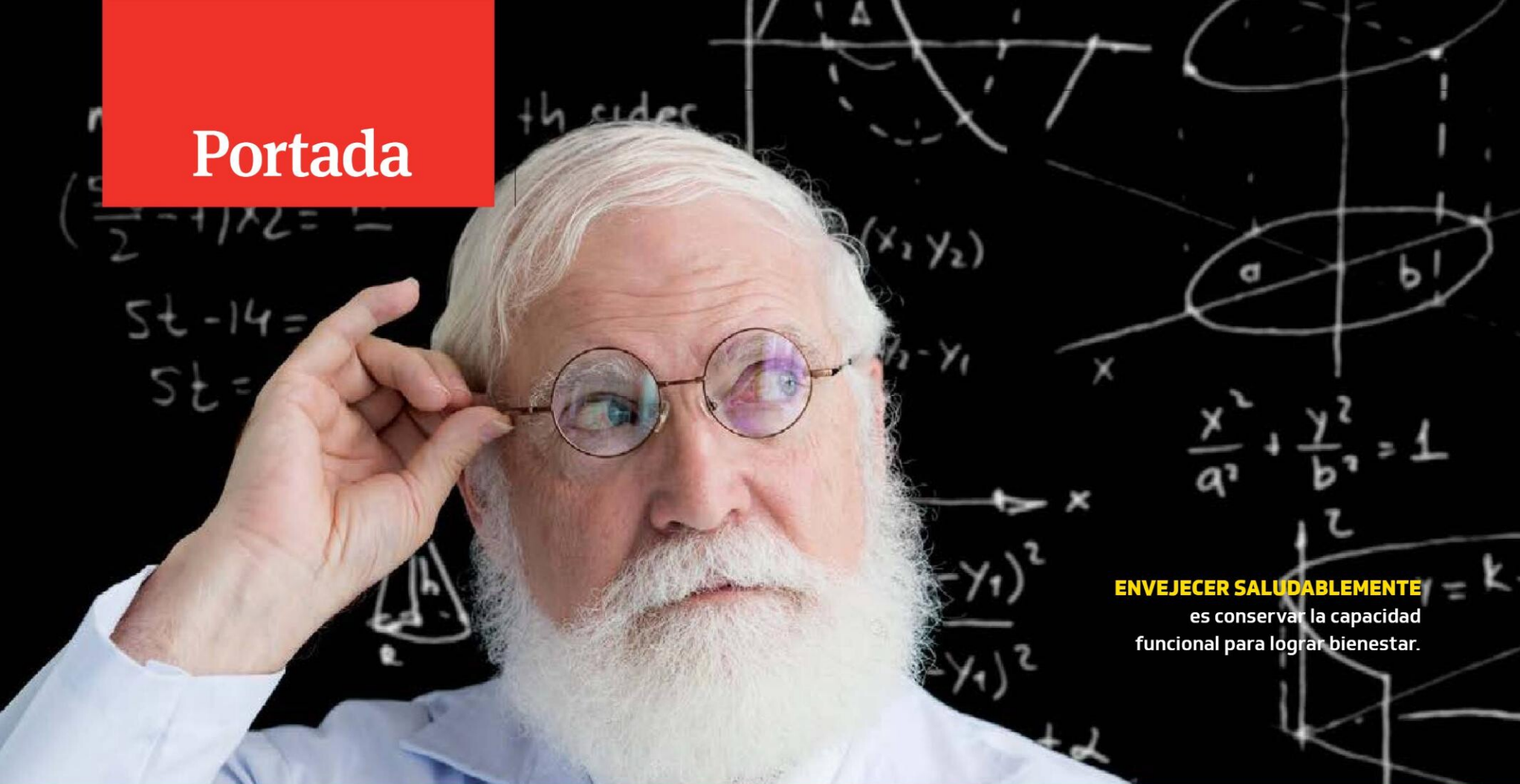


BRISTOL, INGLATERRA

LA GLORIA DE GROMIT

El animador Peter Lord se sienta junto a una escultura de Wallace durante el lanzamiento de "Gromit desatado 3", en el suroeste de Inglaterra, el 25 de junio. La tercera entrega de la ruta de esculturas sigue al estreno en cines en enero de "Wallace & Gromit: Vengeance Most Fowl" y presenta al cineasta Nick Park conduciendo un tren de vapor histórico lleno de queridos personajes de la franquicia Claymation.

📷 → FINNBARR WEBSTER



ENVEJECER SALUDABLEMENTE
es conservar la capacidad
funcional para lograr bienestar.

CLAVES PARA SER UN ADULTO MAYOR FELIZ

Envejecer con bienestar no es mostrar las canas al viento y exhibir nietos bulliciosos; más bien, implica tener autonomía, sentido de vida y vínculos.

 **DON FER TIENE 71 AÑOS Y VIVE** la vida con grata satisfacción. En términos prácticos, tiene una vida feliz: se jubiló hace nueve años, cuenta con una pensión que le permite vivir desahogadamente, viaja varias veces al año tanto dentro como fuera de su natal México, su estado de salud en general es bueno, cuenta

POR
**JOEL
AGUIRRE A.**

con servicios médicos y de prevención que lo atienden tres o cuatro veces al año y disfruta dedicar parte de su tiempo a hacer reparaciones en su hogar.

Además, tiene cinco hijos con quienes mantiene lazos de amor inquebrantables, disfruta sobremedida las travesuras y andanzas de sus cinco nietos y, sobre todo, sus círcu-

los sociales son amplios y diversos, por lo que prácticamente su actividad diaria es muy dinámica. Sin embargo, lo que más lo llena de gozo es reunir a su descendencia un domingo para comer y beber una cerveza; o una noche de viernes para jugar dominó. En uno u otro caso, sus hijos y nietos escuchan embelesados sus experiencias de vida, sus historias de juventud, sus aprendizajes acumulados, sus anécdotas familiares, sus recuerdos entrañables.

Aunque en las últimas dos décadas vio morir a su madre, a su esposa,

FOTO: ADOBE STOCK

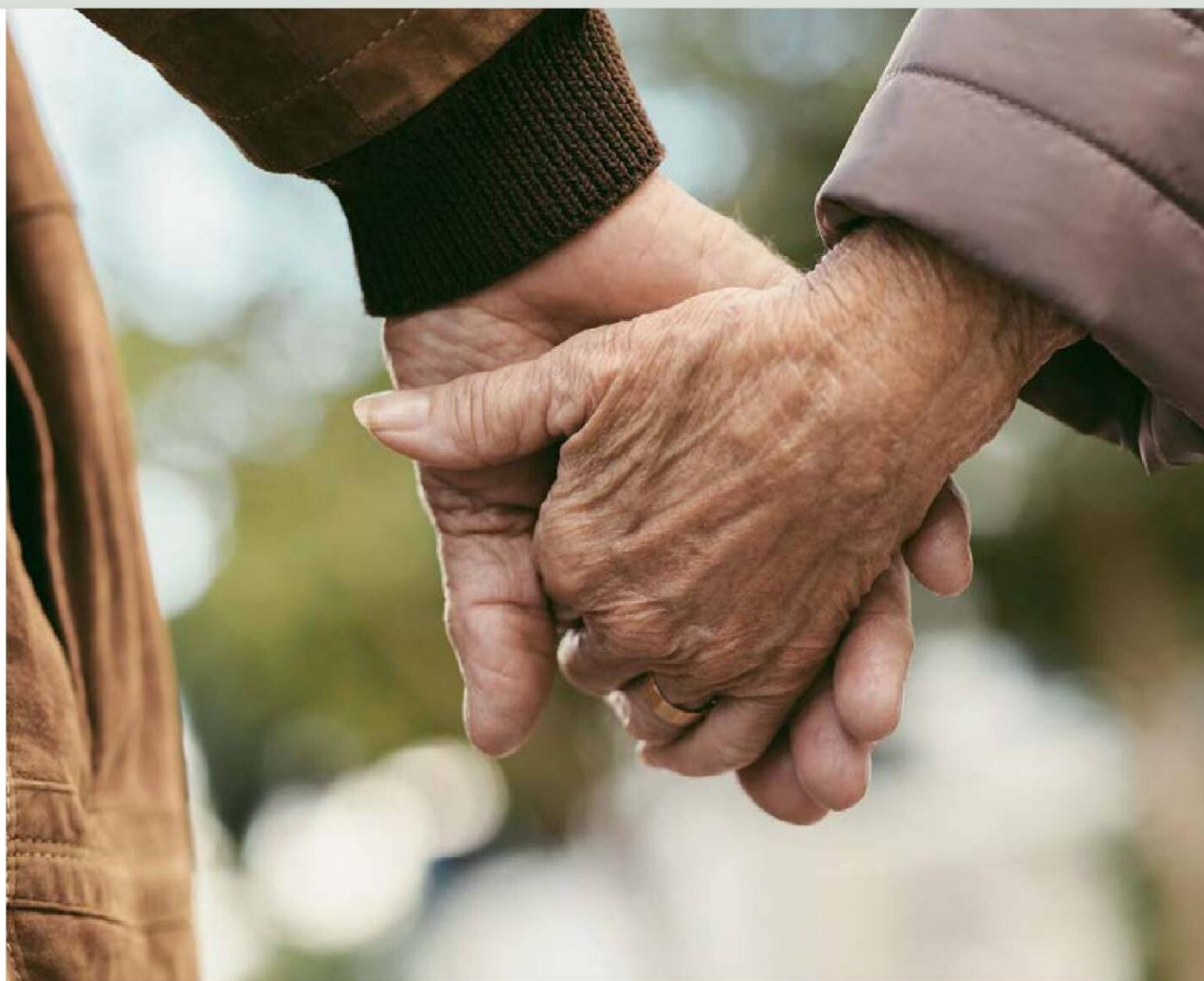
a su padre, a algunos amigos y otros familiares, su estado de ánimo no decae, pues sabe que la muerte no es una amenaza, sino solo la cita que todo ser humano tiene marcada desde su nacimiento. En otras palabras, don Fer no permite que los altibajos naturales del destino le roben la felicidad.

Pero ¿qué significa ser un adulto mayor feliz? Y, lo más importante, ¿cómo se logra llegar a ese estado de satisfacción y plenitud y cómo sortear los mitos, las pérdidas, las enfermedades y, aun así, tener bienestar? En un país como México, donde más de 17 millones de personas rebasan los 60 años, pensar en una vejez dichosa no es un asunto de futuro, sino de presente.

Para muchos, hablar de “adulto mayor feliz” suena a anuncio de televisión, pues en automático se proyecta la idea de una persona de cabellos blancos peinados al viento con nietos corriendo a su alrededor en cámara lenta. Sin embargo, el asunto va mucho más allá de esa imagen aspiracional.

“El término adulto mayor feliz es objeto de controversia en el ámbito gerontológico dado que muchas veces se emplea desde una visión reduccionista o romántica de la vejez, pero desligada de las condiciones materiales y estructurales que atraviesan las personas mayores”, señala Elizeth Altamirano López, psicólogo con especialidad en psicogerontología. “Sin embargo, desde una perspectiva científica y crítica, el concepto puede ser abordado a través del marco del bienestar subjetivo y del envejecimiento exitoso”.

Posgraduado en Administración de Instituciones Gerontológicas y con máster en Gerontología Social por la Universidad Europea del At-



UN ADULTO MAYOR FELIZ no es quien evade el dolor, sino quien logra mantener un sentido de vida.

lántico, Altamirano explica que envejecer exitosamente implica no solo la ausencia de enfermedad, sino también la participación dinámica en la vida, la funcionalidad física y cognitiva y la satisfacción con la propia existencia.

“Desde esta óptica, un adulto mayor feliz no es quien evade el dolor o las pérdidas, sino quien logra mantener

un sentido de vida, autonomía, vínculos afectivos y participación social, a pesar de enfrentar enfermedades crónicas, duelos múltiples o precariedades materiales”, agrega el experto en entrevista con *NW Noticias*.

Según la Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (Enasem 2018), muchos adultos mayores reportan sentirse satisfechos con su vida, incluso con problemas de salud, si conservan redes sociales y un entorno significativo. Elizeth Altamirano apunta que la felicidad en la vejez, en el contexto mexicano, está vinculada con la posibilidad de que la persona siga siendo reconocida, escuchada, útil y parte activa de su comunidad y familia.

“No es una idealización, sino una construcción subjetiva sostenida por

“En la sociedad mexicana, marcada por el culto a la juventud y la productividad, los mitos sobre la vejez refuerzan la discriminación hacia las personas mayores”.

elementos concretos como la seguridad económica, la salud, el acceso a servicios, el afecto y la espiritualidad”, indica el también gerontólogo certificado por parte del Consejo Mexicano de Gerontología, A. C.

ESTEREOTIPOS QUE ROBAN DIGNIDAD

ESA CONSTRUCCIÓN DE BIENESTAR, no obstante, se ve entorpecida por los estigmas que pesan sobre el envejecimiento: “En la sociedad mexicana, profundamente marcada por el culto a la juventud y la productividad, los mitos sobre la vejez refuerzan la marginación, infantilización y discriminación hacia las personas mayores. Estos mitos son construcciones sociales que generan representaciones falsas, homogéneas y muchas veces peyorativas”.

Altamirano López es enfático al enumerar las falsas creencias que más daño causan: la vejez es sinónimo de enfermedad o inutilidad; también es una etapa de enfermedad y deterioro inevitable; las personas mayores ya no pueden aprender ni cambiar; no tienen vida sexual ni deseos afectivos; están de más en la familia o la sociedad; son dependientes por naturaleza; es natural que estén tristes, solos o deprimidos.

“Estas malas ideas afectan no solo el trato social, sino también las políticas públicas, las decisiones médicas y las actitudes familiares”, interviene el especialista. “Los medios de comunicación y las industrias cosméticas también contribuyen a reforzar el rechazo hacia los cuerpos envejecidos”.

El problema no es menor. La Encuesta Nacional sobre Discriminación (Enadis 2022) revela que el 33 por ciento de los adultos mayores en México se sienten discriminados, ya sea en centros de salud, institucio-



ALTAMIRANO LÓPEZ: “El término ‘adulto mayor feliz’ muchas veces se emplea desde una visión romántica de la vejez”.

nes públicas o entornos laborales. “Combatir estos mitos implica promover una visión más diversa, realista y digna de la vejez, que reconozca sus aportes, experiencias y potencialidades”.

PILARES PARA UNA VEJEZ PLENA

ASÍ PUES, ¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS pueden sostener una vida plena después de los 60 años? Altamirano divide su respuesta en cuatro pilares fundamentales: salud física, bienestar emocional, vínculos sociales y dimensión espiritual.

SALUD FÍSICA

“EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD EN la vejez es uno de los pilares para garantizar autonomía e independencia”. Para ello, la clave está en adoptar una visión preventiva e integral de la atención médica.

ESTA VISIÓN INCLUYE PRÁCTICAS como el acceso regular a servicios de salud geriátrica, actividad física adaptada (como caminatas o yoga geriátrico), control de enfermedades crónicas, vacunación, salud visual y

auditiva y una alimentación equilibrada basada en la dieta mexicana tradicional.

BIENESTAR EMOCIONAL

AQUÍ EL FOCO ESTÁ EN RECONOCER la complejidad emocional de esta etapa. “El envejecimiento conlleva múltiples pérdidas: de personas cercanas, de roles, de capacidades físicas. No obstante, también puede ser una etapa de equilibrio emocional gracias a la experiencia acumulada y la capacidad de resiliencia”.

Altamirano destaca el rol de la psicogerontología para acompañar los procesos emocionales: “Después de los 60 años se incrementa el riesgo de padecimientos como la depresión, muchas veces invisibilizada o confundida con ‘tristeza normal’ de la vejez”.

Las estrategias recomendadas van desde grupos comunitarios y espacios de escucha hasta terapias breves, logoterapia y círculos de palabra. “El sentido de propósito —tener actividades significativas, sentirse útil— es un factor protector clave en esta etapa”.

VÍNCULOS SOCIALES

“LA DIMENSIÓN SOCIAL ES ESENCIAL para evitar el aislamiento, uno de los principales factores de riesgo en la vejez”, advierte el especialista. Las redes —familiares, vecinales o comunitarias— son fundamentales para sostener la identidad y brindar contención.

En México la oferta es amplia: Centros de Día del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam), universidades del adulto mayor, iglesias, organizaciones vecinales y casas de cultura, entre otros espacios. Pero el reto va más allá de la oferta: es también reconocer el



LA FELICIDAD EN ESTA ETAPA no es una fantasía; es una construcción digna y concreta.

papel activo que pueden tener las personas mayores en la vida social.

“También es importante visibilizar su papel como cuidadores, activistas comunitarios, transmisores de saberes, líderes barriales. Garantizar su inclusión social implica reconocer sus derechos, capacidades y voz”. Según la Encuesta Nacional sobre Discriminación (Enadis 2022), una de cada tres personas mayores percibe discriminación por su edad, lo cual afecta su integración social: “Por ello la creación de políticas públicas con enfoque gerontológico es clave”.

DIMENSIÓN ESPIRITUAL

EN UNA SOCIEDAD MARCADA POR LA religiosidad popular y las tradiciones ancestrales, la espiritualidad adquiere un peso específico en la vejez. “La espiritualidad, entendida más allá de la religión, constituye una fuente profunda de sentido, consuelo y trascendencia. En la vejez muchas personas reflexionan sobre su historia de vida, sus valores, sus legados,

y encuentran en la fe o en prácticas culturales una forma de reconciliación interior”.

Las prácticas recomendadas incluyen desde la meditación y el perdón hasta el reencuentro con tradiciones como los rituales familiares, el Día de Muertos y la espiritualidad mesoamericana.

EL ARTE DE ENVEJECER CON PROPÓSITO

DESDE SU OFICINA EN LA UNIDAD DE Investigación en Gerontología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM, de la cual es jefe, el doctor Víctor Manuel Mendoza Núñez no solo habla sobre el envejecimiento: lo encarna con convicción, claridad y una vocación que no se jubila.

“Yo me hice viejo trabajando con el envejecimiento”, dice sin ambages, con la seguridad de quien ha dedicado toda una vida a comprender el sentido profundo de envejecer bien. Y no lo dice por decir: con casi 40

años de trabajo académico, Mendoza Núñez es uno de los referentes en gerontología en América Latina.

En esas cuatro décadas ha visto de todo respecto a los adultos mayores: políticas ineficaces, prejuicios culturales, abandonos familiares, pero también transformaciones profundas, personas que florecen con nuevos proyectos, comunidades que se organizan para incluir a quienes antes estaban al margen.

Lo primero que desmonta Mendoza es la idea de que envejecer equivale a enfermar. “Antes de 2015, cada quien entendía el envejecimiento saludable como podía. Se confundía con no tener enfermedades o con mantenerse activo. Pero la Organización Mundial de la Salud nos dio un marco claro: envejecer saludablemente es conservar la capacidad funcional para lograr bienestar”.

La “capacidad funcional” es un concepto clave. No se trata de si una persona tiene diabetes o hipertensión, sino de si esas condiciones están controladas y si, a pesar de ellas, la persona puede hacer lo que le interesa. “Una persona puede tener diabetes mellitus y, desde el punto de vista gerontológico, ser saludable, es decir, tener la autonomía física, psicológica y social suficiente para hacer aquello que le brinda bienestar”.

Esa capacidad funcional se construye con dos pilares: la capacidad intrínseca (física, psicológica, social) y un entorno favorable. La conjunción de ambas determina qué tanto puede una persona mayor mantenerse independiente, autónoma y satisfecha con su vida: “Lo importante no es solo poder moverse o pensar bien, sino hacer lo que le da sentido a mi vida. Eso es bienestar”, expresa el especialista.

Mendoza Núñez es médico cirujano por la UNAM y tiene especialidad en Medicina General Familiar, maestría en Gerontología Social por la Universidad Autónoma de Madrid y doctorado en Ciencias por la UNAM. Actualmente, es miembro del Sistema Nacional de Investigadores del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) y miembro de la Academia Mexicana de Ciencias. Es autor de nueve libros, de entre los cuales sobresale el titulado *Gerontología comunitaria*.

Si hay un tema en el que insiste como un mantra es la idea de “motivos de vida”. Retoma el concepto japonés de *ikigai*, que alude a la razón por la cual uno se levanta por las mañanas. “Necesitamos proyectos vitales, pues el bienestar no es solo estar bien, sino tener algo que nos impulse”. Ese proyecto puede ser cuidar a los nietos, escribir memorias, integrarse a un huerto comunitario o fundar un club de lectura. Lo importante es que tenga sentido para la persona: “No se trata de hacer cosas por hacerlas. Se trata de saber para qué quiero seguir viviendo”.

LA RELEVANCIA DE LAS REDES SOCIALES

UN CONCEPTO QUE SE ENTRETEJE EN toda la visión del doctor Mendoza es el de “muerte social”, un fenómeno silencioso pero devastador que ocurre cuando alguien deja de participar en su comunidad: “Cuando uno ya no está presente en la vida de los otros, aunque esté físicamente, empieza a desaparecer”.

Ante ello, explica, las redes sociales y comunitarias no solo ofrecen compañía, sino que son fuentes de reconocimiento, apoyo emocional y sentido. “El apoyo social permite cumplir o incluso descubrir nuestros motivos de



MENDOZA NÚÑEZ: “Necesitamos proyectos vitales, pues el bienestar no es solo estar bien, sino tener algo que nos impulse”.

vida”, dice. En ese sentido, por ejemplo, la jubilación sin plan posterior puede ser un abismo: “Hay estudios que muestran que algunas personas mueren a los pocos años de jubilarse por no tener un proyecto de vida”.

Por ello insiste en fortalecer el voluntariado, especialmente aquel que conecta experiencia con contribución, pues los adultos mayores “podemos asesorar estudiantes, participar en programas ecológicos, cuidar a otras personas mayores. El punto es: ¿qué hago con lo que soy y con lo que sé?”.

En otro orden de ideas, al hablar de prácticas saludables, el doctor es tajante: el ejercicio físico no se empieza a los 60 años, sino que debe realizarse toda la vida. “Pero si no lo hiciste antes, empieza hoy”. También recomienda una alimentación balanceada, bajo consumo de grasas y azú-

cares, sueño reparador, autocuidado y, sobre todo, vida social activa. Empero, vuelve al punto central: “Nada de eso funciona si no tengo motivos para levantarme cada día”.

La vejez es, asimismo, una etapa de duelos, no solo por la muerte de seres queridos, sino porque también se pierde el trabajo, el rol social, la pareja, los amigos e, incluso, las mascotas. “Hay pérdidas reconocidas y otras que no se reconocen, pero duelen igual”, afirma.

En ese sentido, el manejo del duelo debe ser activo; es decir, no se trata de evitar el dolor, sino de tener con quién compartirlo. Y por ello las redes sociales activas son clave: “Si no existen, hay que construirlas. No se vale decir que tienes amigos si nunca los ves”.

El doctor Mendoza revela que, en lo personal, podría estar jubilado desde hace varios años. Pero no quiere. “Mientras tenga capacidad cognitiva y sienta que puedo aportar, seguiré aquí”, indica con firmeza. Considera que la UNAM le ha dado ese reconocimiento, y que ello mismo debería replicarse en todos los ámbitos, el permitir que las personas mayores sigan contribuyendo mientras puedan y quieran.

“Lo que quiero es que se reconozca lo que soy, lo que sé y lo que puedo seguir ofreciendo”, enfatiza.

La reflexión final del doctor Mendoza es una invitación urgente a repensar la vejez no como un retiro, sino como una nueva etapa de participación; a reconocer que la salud no es la ausencia de dolencias, sino la presencia de sentido; y a ver a los adultos mayores no como carga, sino como capital. “No necesitamos que nos den cosas. Necesitamos oportunidades para seguir desarrollándonos”, concluye. **N**

“Lo importante no es solo poder moverse o pensar bien, sino hacer lo que le da sentido a nuestra vida. Eso es bienestar”.

LA SEGURIDAD TIENE NOMBRE ES



CHOCLO INDESTRUCTIBLE
SUELA ANTIDERRAPANTE



BOTA WESTERN CAFÉ
PUNTERA DIELÉCTRICA



BORCEGUÍ RENOVADO CAFÉ
SISTEMA CONFORT SUPREME



www.tenpac.com  @tenpac_oficial  Botas TenPac

Revistas.PeruRadio.net.pe



CORRER, CAMINAR O IR AL GIMNASIO
no deberían ser actos de penitencia,
sino de disfrute. El ejercicio no tiene
que doler ni ser castigo.

MIENTRAS OTROS FRENAN, ELLOS ACELERAN: ASÍ SE CORRE DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS

Dicen que el tiempo no perdona, pero hay quienes lo contradicen con cada zancada. Lorenzo y Guadalupe son dos ejemplos vibrantes de que nunca es tarde para comenzar a correr o para no detenerse jamás.

➤ GUADALUPE CASTILLO ESTÁ POR cumplir 69 años, pero corre como si apenas tuviera 20. Su historia no comienza con un trofeo ni con un legado de *runners* en su familia, sino con tres carreras femeniles organizadas por la empresa donde trabajaba —enfocada en cosméticos y al cuidado personal— y con un entrenamiento autodidacta. En 1992 se puso sus primeros tenis y empezó a sumar kilómetros, sin imaginar que más de tres décadas después seguiría cruzando metas, ga-

POR
**KENIA HERNÁNDEZ
RIVERA**

nando medallas y escribiendo una historia de resistencia y valentía.

“Hacían tres carreras femeniles al año de cinco kilómetros, después nos dieron cortesías en una revista, subí a 10 y 15 kilómetros (km), pero lo dejaba y retomaba por cuestiones laborales. En ese periodo un día mi hija me dijo: ‘Mamá, de regalo de cumpleaños te mandaré a París. Te aviso desde ahorita porque estás inscrita en el maratón’”, relata en entrevista con *NW Noticias* la mujer que lleva cabello corto, blanco y con destellos plateados.

“PARA ENTRENAR CORRÍA DEL TRABAJO A LA CASA”: GUADALUPE CASTILLO

A FALTA DE TIEMPO PARA ENTRENAR, Guadalupe improvisó: cuando terminaba su jornada laboral su esposo Octavio la esperaba con el auto para que ella corriera de regreso a casa para sumar varios kilómetros. De esa manera, casi sin planearlo, se preparó para correr los 42.195 km en las calles parisinas, en donde marcó un tiempo de cinco horas en el año 2000.

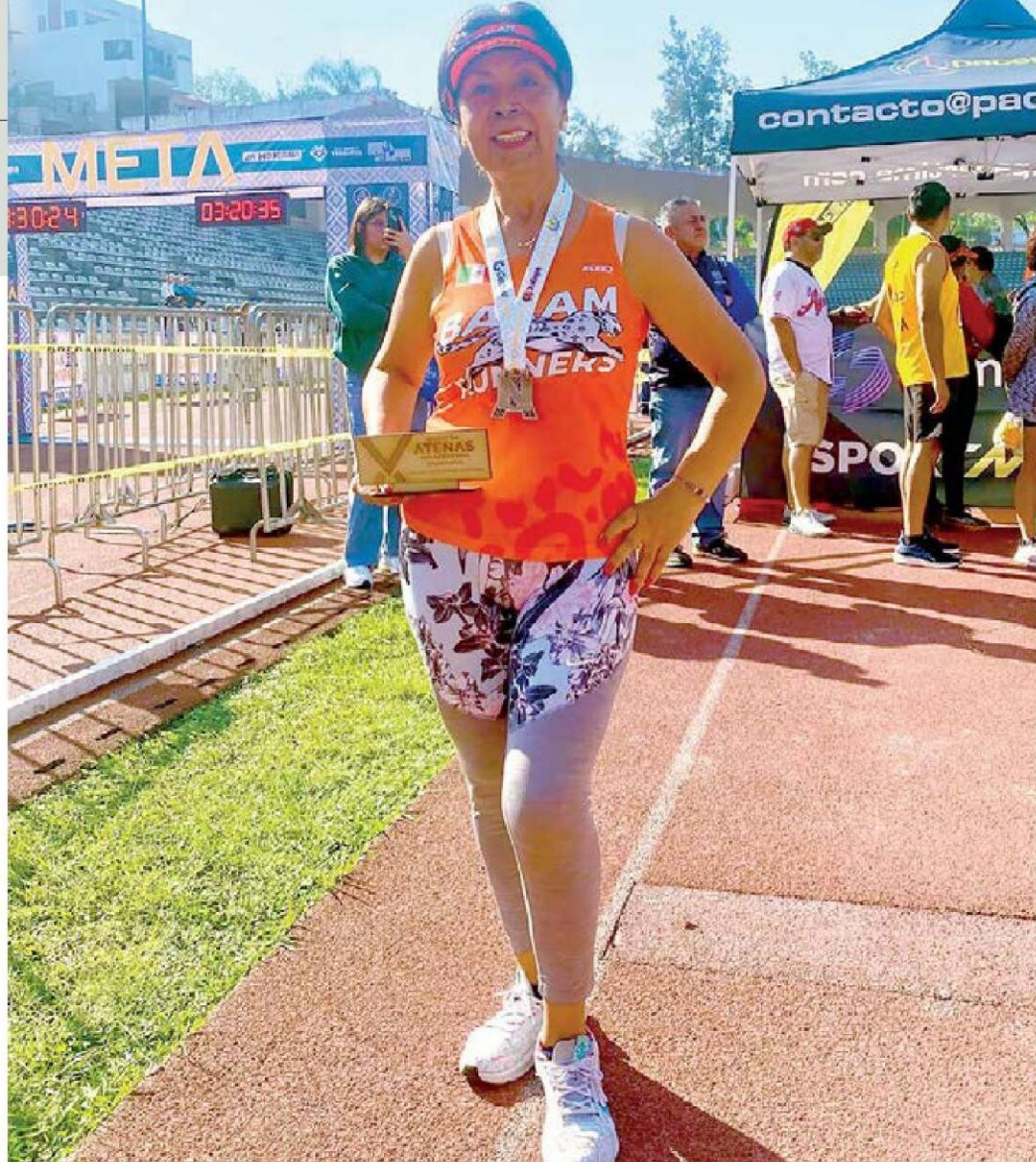
“Era autodidacta. De la casa a la empresa eran 13 kilómetros, me iba co-

“Los jóvenes han de decir: ‘Mira, esta viejita me va a ganar’, pero considero que sí resulto una inspiración para muchas personas”.

riendo; llegando a la oficina me bañaba. En otras ocasiones el recorrido era por la vía Periférico, en la Ciudad de México (CDMX), de las oficinas a mi hogar, que eran 21 kilómetros. Octavio me esperaba en la empresa con un cambio de ropa o cuando entrenaba en otro lugar se sentaba a leer el periódico. En ese entonces no pertenecía a ningún club. Sí fue mucho tiempo el que hice en Francia. Antes ya había corrido medios maratones en dos horas y dos maratones de la CDMX en cuatro horas. Pero mis tiempos bajaron”, afirma.

Desde entonces no ha parado. Para un mejor rendimiento deportivo, inició con un entrenador conocido, cuyo nombre prefiere reservarse, pero que la impulsó a participar en más carreras internacionales. Hace apenas dos años se unió al club de corredores Balam, motivada por su deseo de correr el maratón de Londres. La filosofía de este grupo es la mejora del estado físico y social a través del deporte en equipo.

Guadalupe entrena seis días a la semana y descansa los sábados. Su rutina incluye jornadas en pista (sobre tartán), sesiones de fuerza, cambio de ritmo y, los domingos, recorridos de larga distancia. “Por ejemplo, un día hacemos diez vueltas de 400 metros a cierto ritmo; al día siguiente, 8 kilómetros sin marcar el paso”, comenta.



GUADALUPE ENTRENA SEIS DÍAS A LA SEMANA y descansa los sábados. Su rutina incluye jornadas en pista, sesiones de fuerza y recorridos de larga distancia.

SUS ZANCADAS EN SAN FRANCISCO, LAS VEGAS Y DUBÁI

SU TIEMPO ACTUAL ES DE 5:48 MINUTOS por kilómetro, el cual está por debajo del promedio de más de seis minutos que suele registrar un corredor aficionado, según el sitio Runner's World.

A la fecha suma alrededor de 200 carreras, desde aquella década de 1990, y conserva al menos 70 medallas. Ha cruzado la meta en ciudades como San Francisco, Las Vegas y Dubái. En mayo pasado subió al podio por ganar en su categoría 60 a 69 años en LACarrera, una competencia de 10 kilómetros que tuvo cita en Acapulco, Guerrero.

“En San Francisco, Estados Unidos, quedé en segundo lugar en mi categoría. En la de Frida Kahlo (que se realiza en la capital mexicana) obtuve el primer lugar. En el medio maratón de Abu Dabi, capital de los Emiratos

Árabes Unidos, igual en segundo...”, enlista para este medio.

Sin embargo, lo que más la enorgullece no son las preseas o los trofeos, sino la fortaleza que ha ganado a través del tiempo: “He tenido caídas tremendas, pero no me ha pasado nada más que raspones. Mi sistema inmunológico está muy fuerte, gracias a Dios, y casi no me enfermo. Los jóvenes han de decir: ‘Mira, esta viejita me va a ganar’, pero considero que sí resulto una inspiración para muchas personas”, señala con voz enérgica.

Hoy prepara su siguiente reto: el maratón de Nueva York, a celebrarse el próximo 2 de noviembre, donde espera completar la ruta en cuatro horas. A su edad, lejos de pensar en el retiro, corre más que nunca. “Ahora tenemos que movernos. Ya se acabó la época de quedarnos en casa a tejer o esperar a que salga el sol”, dice convencida.

LORENZO OTAMENDI, UN VELOCISTA DE 68 AÑOS

ASÍ COMO GUADALUPE, CUANDO Lorenzo Otamendi habla de correr, lo hace con una mezcla de orgullo, humildad y chispa juvenil. Tiene 68 años y, contra lo que podría esperarse, su historia como corredor comenzó hace apenas nueve. A esa edad, en la que muchos piensan en frenar, él decidió arrancar.

“Trabajé mucho tiempo para la iniciativa privada y en 2016 me jubilé. En ese año alguien de la institución donde laboraba me invitó a correr. Me fue fatal”, relata a este medio entre risas. Hizo cinco kilómetros en más de 40 minutos y terminó molido. Pero esa mala experiencia sembró una semilla. Lo que parecía una simple invitación se convirtió en el principio de una experiencia nueva.

Aunque venía de una vida activa: natación, fútbol, voleibol, nunca había corrido. Igual fue con el equipo Balam donde aprendió a hacerlo. De ahí en adelante no paró: corrió 21 kilómetros, maratones y trails (correr en terreno natural) en cerros que devoran el aliento.

“Además de Balam, empecé a entrenar con el equipo del banco, donde trabajé por muchos años, con vistas a los Juegos Bancarios, ahí son pruebas muy cortas de 400, 800, 1,500 y 3,000 metros. Me preparo cada año para esas competencias. Hace tres años también entré a la disciplina de acuatlón, que consiste en correr 2.5 kilómetros, nadar un kilómetro y volver a correr esa distancia. Incluso ahí fue donde gané mi primera medalla de oro en 2019 y en 2021 rompí un récord con un tiempo de 46 minutos”.

Si bien en su “tablero de victorias” figuran ocho medios maratones, seis maratones, una marca de cinco kilómetros en 25 minutos y un exigente



LORENZO ENTRENA casi toda la semana, solo descansa un día. Trota por las mañanas, nada por las tardes, y corre en pista, en asfalto, en montaña.

recorrido de 35 kilómetros en cerro, su fuerte no es ser fondista (persona centrada en pruebas de larga distancia), sino velocista.

De igual manera, entrena casi toda la semana —solo descansa un día—. Trota por las mañanas, nada por las tardes. Corre en pista, en asfalto, en montaña. Lorenzo no es solo un corredor, es un atleta. En 2022, en los Juegos Bancarios, también impuso un récord en los 800 metros con un tiempo de 2:56 minutos. En ese entonces tenía 66 años.

“El deporte me ha mantenido bien, no solo físicamente, sino mentalmen-

te”, menciona. No ha tenido lesiones graves, más allá de una luxación en el pie durante un *trail*. Se cuida, hace masajes con hielo en sus piernas y escucha a su cuerpo. Tiene un hijo fisioterapeuta que le confirma lo que él ya sabe: mientras se cuida, puede seguir.

“HE VISTO A PERSONAS DE MÁS DE 80 AÑOS QUE SIGUEN CORRIENDO; QUIERO SER UNO DE ELLOS”

LORENZO TIENE ALGO QUE MUCHOS buscan: claridad. Sabe quién es, por qué corre y para qué. Lleva un pie tras otro porque lo hace feliz, porque le da salud y quiere llegar a la vejez —si no es que ya está en ella— con plenitud. “He visto a personas de más de 80 años que siguen corriendo. Quiero ser uno de ellos”.

Cuando le preguntamos qué se dice a sí mismo en momentos duros, confiesa que sí se frustra y llora, pero también corre más fuerte. Nada y entrena atletismo para vaciarse de lo

**“Empiecen poco a poco,
sin compararse con nadie.
Corran contra ustedes
mismos, pero muévanse;
lo peor que uno puede
hacer es quedarse
quieto”.**

malo y llenarse de paz. “No siempre se gana, pero hay que aceptar la derrota y seguir”, sostiene.

Su consejo para otros adultos mayores es claro: “Empiecen poco a poco, sin compararse con nadie. Corran contra ustedes mismos, pero muévase porque lo peor que uno puede hacer es quedarse quieto”.

No le interesa correr en otros países. “Al final es correr, lo mismo que hago aquí. En 2024 gané 11 medallas”, dilucida con sencillez. Su próximo reto es una competencia continental que reunirá a atletas de toda América. Y ahí estará él, con el mismo entusiasmo con el que completó sus primeros cinco kilómetros.

“La competencia se llama NCCMA (NORCECA máster 2025). Es un campeonato de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe. Estaremos compitiendo con Estados Unidos, Canadá, Costa Rica, Guatemala, etcétera. Serán los días 7 y 8 de noviembre. Ya me estoy alistando; ahí pienso luchar en 400, 800 y 1,500 metros”, concluye desde su hogar.

EN VOZ DE LOS EXPERTOS

PARA EL DOCTOR MEYNARDO CEDILLO, especialista en medicina deportiva y rehabilitación, “el ejercicio es vida, pero tiene que ser con responsabilidad”, aunque la edad no es una contraindicación para correr. En entrevista con *NW Noticias* despliega todo un protocolo de valoración médica que debería ser el punto de partida para cualquier persona —joven o mayor— que quiera iniciarse en el *running*.

“Existen riesgos en gente joven y de mediana edad. Para evitar esto, primero se debe hacer una buena valoración con un médico del deporte a fin de realizar estudios como un ecocardiograma, una radiografía de tór-



LA HIPERTENSIÓN REPRESENTA una amenaza seria para los corredores: se le conoce como ‘el asesino silencioso’: Dr. Meynardo Cedillo.

rax, un ecocardiograma —de ser necesario— y un estudio de sangre para saber si está en buenas condiciones. No se trata de asustar, sino de prevenir. Hay muchas muertes súbitas que pudieron evitarse con una evaluación a tiempo”, argumenta.

Entre las lesiones frecuentes ante la falta de atención sanitaria destacan las fracturas por estrés, por algún tipo de caída y desgarres musculares.

—¿Cómo cambia la capacidad cardiovascular con la edad y cómo afecta el rendimiento en los adultos mayores? —preguntamos.

—Existe una curva. Durante la niñez el organismo se encuentra en una etapa de crecimiento. Después llega una fase de desarrollo que alcanza la meseta, propia de los adultos jóvenes, donde se mantiene hasta los 30 o 35 años. A partir de entonces se inicia un descenso, en el cual se pueden presentar ciertas afecciones, desde problemas cardiovasculares y hematológicos hasta alteraciones en el hígado, el páncreas o los riñones. Conforme va avanzando la edad, hay mayor riesgo de padecer algún tipo de afección cardíaca, pulmonar, renal, muscular e incluso cerebral.

“En el caso del sistema cardiovascular, la hipertensión representa una amenaza seria: se le conoce como ‘el asesino silencioso’. Muchas personas

participan en carreras de cinco, 10 o 21 kilómetros sin haberse sometido a una valoración médica previa, y son justamente ellas quienes, en algunos casos, fallecen durante el recorrido por infartos o accidentes cerebrovasculares”, pormenoriza el Dr. Cedillo, quien trabaja desde hace 18 años en el fútbol profesional, actualmente como jefe de servicio médico del equipo Mazatlán FC.

La conversación se vuelve aún más cercana cuando habla del calentamiento: “Mínimo 15 o 20 minutos antes de correr. Es como mover cada pieza del jenga para que no colapse el cuerpo”. Y sí, incluye cuello, hombros, tobillos, caderas, columna. “No calentar es como ir a la guerra sin armadura”.

En cuanto a las descargas musculares, refiere que son una herramienta de apoyo, sobre todo en corredores de fondo. Ayudan a eliminar sustancias como el lactato, que generan fatiga muscular. Además, recomienda suplementación, pero siempre con base en una alimentación balanceada; creatina, aminoácidos, zinc, magnesio e hidratación constante completan su fórmula.

“Correr, caminar o ir al gimnasio no deberían ser actos de penitencia, sino de disfrute. El ejercicio no tiene que doler ni ser castigo. Debe ser parte de tu rutina, como cepillarte los dientes. Es lo que te va a permitir tener una buena calidad de vida cuando tengas 70, 80 o más años. El ejercicio realizado de manera regular nos previene hasta en un 80-85 por ciento el riesgo de padecer un infarto agudo al miocardio y va a prevenir la disminución de masa muscular”, puntualiza.

Y concluye: “No esperen a enfermarse para empezar. El ejercicio puede salvarles la vida, lo veo todos los días”. **N**



SERIES COMO GRACE AND FRANKIE, abordan la vida sexual de los adultos mayores de una manera franca y sin tabúes, desafiando estereotipos y mostrando que el deseo y la intimidad no tienen edad.

EL PLACER NO TIENE FECHA DE CADUCIDAD: GADGETS, JUGUETES Y RECURSOS PARA UNA VIDA SEXUAL EN LA TERCERA EDAD

Envejecer no implica renunciar al deseo ni al placer. Con avances tecnológicos, mayor apertura cultural y productos diseñados específicamente para cuerpos maduros, la sexualidad en edades avanzadas se redefine con libertad, salud y creatividad.

➤ POR GENERACIONES LA VIDA SEXUAL EN LA VEJEZ ha sido un tema rodeado de estigmas y significados contra la expresión de la intimidad en una edad avanzada. La cultura occidental ha tendido a representar el deseo como patrimonio exclusivo de la juventud, y de los hombres. Esto ha dejado totalmente fuera del discurso a las personas que rebasan los 60, 70 o incluso los 80 años. Sin embargo, la realidad es muy distinta. **La sexualidad en la tercera edad no solo existe, sino que evoluciona**, y en muchos casos, se intensifica con nuevas formas de intimidad, conexión y exploración.

Partiendo de que el deseo y los cuerpos siguen teniendo necesidades sexuales sin importar la edad; el mercado tecnológico y médico está respondiendo con gadgets, juguetes sexuales y herramientas diseñadas específicamente para los cuerpos que envejecen. Lejos de la caricatura, estos recursos se están convirtiendo en aliados para personas mayores que desean vivir una sexualidad plena, saludable y, sobre todo, libre de prejuicios.

UN MERCADO EN EXCITACIÓN

LA INDUSTRIA DEL BIENESTAR SEXUAL HA COMENZADO a prestar atención a este segmento de la población. Según un informe de **AARP** (Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas), más del **60 por ciento de los adultos mayores de 60 años consideran que el sexo sigue siendo una parte importante de su vida**. Además, el 45 por ciento de los mayores de 70 reportan tener actividad sexual al menos una vez al mes.

“Durante mucho tiempo, el mercado sexual ignoró las necesidades específicas de las personas mayores: piel más delgada, menor lubricación, problemas de movilidad o sensibilidad”, explica **Joan Price**, sexóloga y autora de *Sex after Grief* y *Naked at Our Age*. “Ahora, los diseñadores y fabricantes comienzan a entender que los cuerpos envejecen, pero el deseo no desaparece. Solo necesita nuevas formas de expresarse”.

POR
LUIS BAYLÓN



LA SEXUALIDAD en la tercera edad no solo existe, sino que evoluciona.

Uno de los desarrollos más importantes en este campo es la adaptación de **juguets sexuales con diseño ergonómico** y funciones específicas para la tercera edad. Marcas como **We-Vibe**, **Dame** o **MysteryVibe** han creado vibradores flexibles, con agarres cómodos, controles de gran tamaño, y niveles de intensidad suaves, ideales para personas con artritis o menor sensibilidad.

En el caso de los hombres, existen algunos dispositivos —como **Pulse Duo**, de Hot Octopuss— están pensados para personas con disfunción eréctil, permitiendo estimulación sin necesidad de una erección completa. Otros productos, como **lubricantes térmicos**, geles con CBD o sueros específicos para piel madura, ayudan a reducir la incomodidad y potenciar la respuesta sexual.

Además, el auge de la tecnología **wearable** ha abierto nuevas posibilidades. *Gadgets* con control remoto por Bluetooth permiten el juego a distancia, muy útil en relaciones a larga distancia o entre personas mayores con movilidad reducida.

EDUCACIÓN SEXUAL Y SALUD

PARA LA VIDA SEXUAL EXISTEN RECURSOS más allá de los objetos, el conocimiento y la conversación abierta de la intimidad con la pareja es un recurso fundamental para mantener este aspecto de la vida en condiciones. “A menudo, las personas mayores tienen preguntas sobre qué es normal, cómo adaptar su vida sexual a sus nuevos cuerpos, o cómo abordar nuevas relaciones tras una viudez o divorcio”, señala el doctor

DEBIDO A UNA MENOR PERCEPCIÓN de riesgo, los casos de ITS en mayores de 60 han crecido un 20 por ciento en la última década.



“La sexualidad no termina con la edad”, insiste Joan Price. “Solo cambia. Y con las herramientas adecuadas, puede ser tan rica o más que nunca”.

David Lee, de la Universidad de Manchester, quien dirigió un estudio sobre sexualidad y envejecimiento en el Reino Unido.

La educación sexual para adultos mayores es aún escasa, pero plataformas como **Planned Parenthood**, **The Center for Sexual Pleasure and Health** o los propios cursos de **Joan Price** abordan temas como el consentimiento, la comunicación en pareja, el uso de juguetes, e incluso la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), que ha aumentado en este grupo en los últimos años.

Según los datos obtenidos en Estados Unidos por el **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**, los casos de ITS en mayores de 60 han crecido un 20 por ciento en la última década, debido a una menor percepción de riesgo y a la ausencia de campañas de prevención dirigidas a este grupo. Estos elementos muestran un cambio en la actitud hacia el sexo, pero las fallas de omitir una atención y educación sexual para este grupo poblacional que sigue teniendo encuentros sexuales.

EL PLACER NO ES UN TABÚ

LA LIBRE EXPRESIÓN DE LA SEXUALIDAD es un factor que determina muchos sesgos en las edades más avanzadas. “Mi vida sexual es mejor ahora que a los 30”, confiesa **Beatriz**, de 72 años, viuda desde hace ocho. “Uso vibradores, hablo abiertamente con mi pareja y he aprendido a disfrutar sin culpa ni expectativas rígidas”.

Historias como la suya cada vez son más frecuentes y están ayudando a transformar los estereotipos de cómo la sexualidad sigue viva. La serie documental *The Principles of Pleasure* (Netflix) y películas como *Good Luck to You, Leo Grande* (2022), protagonizada por Emma Thompson, han contribuido a mostrar una imagen más diversa y realista del placer en la madurez.

UN FUTURO MÁS LIBRE

EL AVANCE TECNOLÓGICO, JUNTO con un cambio cultural en torno al envejecimiento y el placer, está ayudando a romper con décadas de silencio. **N**

La clave, según especialistas, es combinar herramientas accesibles, información científica, y una visión positiva de la vejez.





NUEVA TECNOLOGÍA PARA EL PARKINSON

Por primera vez en México, una alternativa médica no invasiva con efectos casi inmediatos llega para tratar el Parkinson. Se trata del Focused Ultrasound, una tecnología aprobada por la FDA en Estados Unidos que TecSalud implementará en el Hospital Zambrano Hellion.

EN MÉXICO, ENTRE 350 MIL Y 400 mil personas viven con enfermedad de Parkinson, una condición neurológica degenerativa que hasta hoy no tiene cura. Para muchos pacientes, el diagnóstico llega tarde y el tratamiento sólo ofrece alivio

parcial. Pero una nueva tecnología, aprobada por la FDA en 2017, promete cambiar este panorama. Se trata del ultrasonido enfocado de alta intensidad (*Focused Ultrasound* o FUS), una técnica no invasiva que estará disponible en el Hospital Zambrano Hellion de TecSalud.

“Esta tecnología tiene ocho o nueve años de funcionamiento en el mundo. Ya hay ensayos clínicos que han mostrado mucha seguridad. En TecSalud estará disponible al público muy pronto”, señala el doctor José Antonio Figueroa Sánchez, neurocirujano endovascular.

El Parkinson se caracteriza por temblores, rigidez, lentitud de movimientos e inestabilidad postural. “Cuando establecemos el diagnóstico clínico, vamos por lo menos un 60 por ciento atrasados. La enfermedad ya nos lleva ventaja”, explica el doctor Héctor Ramón Martínez Rodríguez, director del Instituto de Neurología y Neurocirugía del Hospital Zambrano Hellion TecSalud.

El diagnóstico sigue siendo clínico. No hay estudios de imagen que confirmen la enfermedad, por lo que en muchos casos el tratamiento comienza cuando las neuronas dopaminérgicas ya han sufrido un daño irreversible. En Monterrey, por ejemplo, el promedio de edad de presentación es de 62 años, aunque en algunos casos puede aparecer antes de los 50.

TRATAMIENTO E INNOVACIÓN

ACTUALMENTE, EL TRATAMIENTO MÁS común para el Parkinson es farmacológico. La piedra angular es la levodopa, un precursor de la dopamina. “El problema es que solo del 12 al 15 por ciento de la dosis que tomamos pasa al cerebro, porque es rápidamente metabolizada”, explica Martínez Rodríguez. Por eso, se combina con carbidopa, que ayuda a inhibir esa metabolización y mejora su efectividad.

Otra alternativa es la estimulación cerebral profunda o DBS, una cirugía en la que se implantan electrodos en áreas específicas del cerebro. Aun-

FOTO: CORTESÍA



que puede controlar los síntomas motores, no tiene impacto sobre los síntomas no motores como la depresión, el insomnio o los trastornos del habla. Además, es un procedimiento invasivo y no exento de riesgos.

El *Focused Ultrasound* llega como una alternativa más segura. A diferencia del DBS, no requiere abrir el cráneo, se realiza sin anestesia general y el paciente está despierto. “El procedimiento tarda alrededor de una hora. Sin embargo, la parte terapéutica dura menos de 20 segundos”, afirma Figueroa Sánchez.

Esta tecnología utiliza una resonancia magnética de alta definición para ubicar el núcleo cerebral afectado. Luego, miles de ondas de ultrasonido se concentran en ese punto para generar una ablación precisa. “Es como si con una lupa concentraras luz sobre un solo sitio”, describe el neurocirujano.

Un caso que impactó a los médicos de TecSalud fue el de una paciente tratada durante un entrenamiento en Estados Unidos: “Llevaba 20 años sin poder comer sola. Cinco minutos después del tratamiento, estaba comiendo y tomando agua por sí misma”, recuerda Figueroa.

ABORDAJE MULTIDISCIPLINARIO

TECSALUD HA CONFORMADO UN EQUIPO multidisciplinario para aplicar esta tecnología. Participan neurólogos, neurocirujanos, neuroradiólogos, neuropsicólogos, neurorehabilitado-

El procedimiento se realiza en un solo hemisferio del cerebro, atendiendo el lado más afectado del cuerpo.

res y neurofisiólogos. La selección de candidatos se basa en pruebas clínicas, imágenes y en la respuesta a medicamentos como la levodopa.

“En el caso del *Focused Ultrasound*, la selección es más sencilla cuando se trata de temblor esencial o Parkinson unilateral de predominio temblorígeno. Incluso pacientes mayores de 80 años pueden ser candidatos”, afirma Martínez Rodríguez.

El procedimiento se realiza en un solo hemisferio del cerebro, atendiendo el lado más afectado del cuerpo. A los pocos días, el paciente puede volver a casa. “A los 10 o 15 minutos del procedimiento, el paciente ya está comiendo. Lo observamos un par de horas y luego puede irse”, explica Figueroa.

Aunque el procedimiento es altamente seguro, existen algunas limitantes. Por ejemplo, pacientes con hueso craneal muy grueso o con prótesis que impiden el uso de resonancia no son candidatos. También es necesario localizar con precisión el núcleo afectado, lo cual puede ser complejo.

Una complicación poco frecuente es la inflamación leve en la zona tra-

tada, que puede generar alteraciones temporales en la sensibilidad o el equilibrio. Sin embargo, el procedimiento incluye pruebas previas para minimizar riesgos.

El otro gran reto es su costo. “Al ser una herramienta de alta tecnología, actualmente es poco accesible. Pero estamos buscando estrategias para hacerlo asequible a la mayoría de la población”, asegura el neurocirujano.

MÁS ALLA DEL PARKINSON

LA TECNOLOGÍA DE *FOCUSED ULTRASOUND* tiene potencial para otras enfermedades neurológicas. Con versiones de baja intensidad, se estudia su aplicación en Alzheimer, epilepsia, tumores cerebrales y eventos cerebrovasculares. “Podríamos abrir la barrera hematoencefálica para que entren medicamentos o licuar coágulos en un infarto cerebral”, explica Martínez Rodríguez.

Con la llegada de esta tecnología, TecSalud se posiciona como el primer centro en México que ofrece FUS para Parkinson. “Aceptamos con gusto esta responsabilidad. Queremos mejorar el manejo de estas enfermedades y abrir líneas de investigación para otras patologías neurodegenerativas”, añade el especialista.

Aunque el Parkinson aún no tiene cura, tecnologías como esta representan un avance significativo. “Tenemos los recursos humanos. Ahora contamos con la tecnología y debemos aplicarla para el mayor beneficio de los pacientes”, concluye Figueroa Sánchez.

Esta tecnología estará disponible a partir de octubre. Para más información, el teléfono del Instituto de Neurología de TecSalud es +52 81 2001 6166 .

SEGURIDAD FINANCIERA EN LA VEJEZ: UNA DEUDA HISTÓRICA CON LAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

Nuevas herramientas y políticas públicas buscan que el sistema financiero sea más accesible para las adultas mayores que no fueron remuneradas por su trabajo en el hogar.

LA LIMPIEZA DE LA CASA, EL CUIDADO de los infantes y la preparación diaria de los alimentos son pilares para lograr el bienestar de cualquier hogar. Sin embargo, la importancia de esta labor suele ser eclipsada, y para muchas mujeres, una vida de esfuerzo no se traduce en seguridad financiera en la vejez.

Al abordar las condiciones para el retiro, diversas instituciones señalan que las mujeres adultas mayores suelen estar en condiciones económicas más vulnerables que los hombres debido a las limitaciones históricas que les han impedido participar plenamente en trabajos formales con prestaciones y que les permitan contar con mejores condiciones para el retiro.

Si bien la participación económica de las mujeres ha ido en aumento, existe una suma de factores diversos que acrecienta la vulnerabilidad económica y patrimonial para

las adultas mayores que, en algunos casos, las orilla a seguir trabajando durante su vejez o a experimentar una dependencia financiera de sus parejas, hijos o familiares.

Nitzia Vázquez Carrillo, doctora en Economía y autora del libro *Inclusión financiera: reflexiones sobre dinero, educación financiera, perspectiva de género y otras políticas públicas*, señala que, para entender correctamente los retos que enfrentan las mujeres, se requiere distinguir las características de tres grandes grupos: mujeres en general, mujeres amas de casa y mujeres adultas mayores.

Por sí solas, señala la especialista en entrevista con *NW Noticias*, las mujeres enfrentan el reto de percibir menores ingresos y acceder a ellos mediante el trabajo informal. En cuanto a las amas de casa, el principal desafío es conseguir un empoderamiento y la autonomía financiera, pues al dedicarse por completo

al hogar suelen depender del ingreso de la pareja y su capacidad de toma de decisiones financieras se limita.

Estas restricciones siguen presentes al abordar a las adultas mayores, pues esta dependencia, al configurarse desde una edad temprana, más tarde se traduce en inseguridad económica y patrimonial. En 2022 se tenía registro de que la población masculina jubilada y pensionada en México (58 por ciento) era mucho mayor a la población femenina (17 por ciento).

“De ahí deriva regularmente alguna dependencia, ya sea financiera o generadora de ingreso, que pasa a veces de la pareja hacia los hijos o hacia la pensión, si tuvo a bien dejarle la posibilidad luego del fallecimiento. Además, esta ya viene recordada porque regularmente es el 80 por ciento menos de lo que percibía como pensionado la pareja”.

Esta dependencia en algunos casos puede agravarse con dinámicas familiares violentas y propiciar violencia económica que consiste en retirar el acceso a la cuenta (si se posee una), impedir la utilización de los recursos o negar la obtención o con-

POR
NAYELI GARCÍA
RAMÍREZ



EL DESAFÍO DE LAS AMAS DE CASA es conseguir autonomía financiera, pues al dedicarse al hogar suelen depender del ingreso de la pareja.

servación de un patrimonio. En los adultos mayores, los conflictos por herencias también pueden vulnerar la autonomía financiera.

PERMANENCIA DE LAS ADULTAS MAYORES EN EL MERCADO LABORAL

EL INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS Adultas Mayores (Inapam) contempla que una de las principales razones por las que los adultos mayores trabajan después de su retiro es porque las pensiones e ingresos que perciben no son suficientes para

cubrir sus necesidades básicas y de recreación.

Al considerar esta permanencia laboral, la institución señala las propias limitantes de la edad y, en cuestión financiera, Vázquez Carrillo reconoce la edad como un punto de discriminación. No solo es la dificultad de acceder a instrumentos financieros que permitan a las adultas mayores contar con seguros y créditos que encajen con sus necesidades, sino que también se encuentra una limitante tecnológica.

Los códigos de seguridad enviados al celular, los mecanismos de seguridad que requieren dispositivos y el creciente auge de las aplicaciones muchas veces dificulta el acercamiento de las adultas mayores al sistema financiero.

Si bien la especialista reconoce que todavía existe una gran brecha de género que las cifras esclarecen muy bien, también señala que se han realizado transformaciones en el sector financiero y las iniciativas mundiales. En México, se ha tratado de seguir las directrices en cuanto a equidad de género e inclusión de los adultos mayores lanzados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

En ese sentido, también se contempla la perspectiva de género. Que organismos internacionales

“Las amas de casa sí toman decisiones y tienen servicios financieros: puede ser en la informalidad, la tanda, la alcancía, el monedero”.

como la OCDE o las Naciones Unidas tengan estas directrices obliga a los gobiernos mexicanos a considerarlas también.

“Hay cada vez más instrumentos. La práctica me parece que va un poco desfasada en términos de que se ha intentado mejorar la oferta de servicios con esa perspectiva de género prácticamente desde el 2014, sin que haya alguna directriz, algún documento”, explica la doctora Vázquez Carrillo. “Estas tarjetas, por ejemplo, con etiquetado: las tarjetas rosa, el crédito rosa, el crédito emprendedoras, tanto de la banca de desarrollo como de la banca múltiple”.

Hoy en día, pues, estos esfuerzos se están institucionalizando, las guías de incursión financiera ya cuentan con el aval de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público y el Consejo de Inclusión Financiera de México, por lo que, si bien existe esa brecha, ya es diagnosticable, medible, palpable y aceptada públicamente.

LAS POLÍTICAS PÚBLICAS PARA LOS ADULTOS MAYORES NO SON UN REGALO

EN LAS POLÍTICAS PÚBLICAS, RECIENTEMENTE este año se implementó la Pensión Mujeres Bienestar, uno de los Programas del Gobierno de México que tiene como objetivo contribuir a mejorar el nivel de autonomía económica de la población de mujeres adultas mayores.

El impacto, señala la especialista, es mayormente positivo, pues en algunas ocasiones no solo representará un ingreso alternativo, sino que podría ser la base de la seguridad financiera de algunas adultas mayores. Esta iniciativa también puede funcionar como catalizador para que las beneficiarias reconozcan la posibilidad de acercarse al sistema



“En el futuro tendré que cambiar de actividad económica, deberé tener más ahorros, posiblemente sufra alguna enfermedad. Hay que prepararse para ello”.

financiero, tener mecanismos de protección y asesorías.

“Hoy en día se está ubicando esto de medir el valor del trabajo no remunerado de las mujeres, pero no solo que sirva para medición del PIB, sino que se le dé un valor monetario, se cuantifique, de tal suerte que eso también les sirva a las instituciones financieras, por ejemplo, para el diseño de los instrumentos financieros”, manifiesta.

Vázquez Carrillo resalta que todas estas consideraciones y herramientas que comienzan a masificarse representarán en algún momento una ventaja en lugar de una limitante. No como un obsequio ni como



FOTO: ADOBE STOCK

un regalo, sino como una respuesta contundente a la deuda histórica que el sistema financiero tiene con las mujeres.

“No olvidemos que las mujeres, las amas de casa, las adultas mayores, sí toman decisiones financieras, sí tienen servicios financieros. Lo que pasa es que puede ser en la informalidad, como la tanda, la alcancía, el monedero”.

La especialista recalca que, ante un panorama donde impera la informalidad, el área de oportunidad para las instituciones financieras es brindar estos mismos mecanismos con una mayor calidad, protección y generando beneficios.

Si las adultas mayores no poseen una cuenta de ahorro para el retiro es importante que conozcan las alternativas financieras, como el crédito popular y las cuentas básicas.

"EXISTE UNA SUMA DE FACTORES DIVERSOS

que acrecienta la vulnerabilidad económica y patrimonial de las adultas mayores”.

PENSAR EN EL FUTURO ES CLAVE PARA EVITAR LA INSEGURIDAD FINANCIERA

PARA TODAS AQUELLAS MUJERES ENCARGADAS del hogar o trabajadoras remuneradas, la especialista resalta la importancia de considerar que los planes y objetivos financieros, así como la toma de decisiones financieras, son de corto y de largo plazo.

En el corto plazo, se evidencia la importancia de generar un ingreso inmediato, estar al tanto de la distribución del gasto en la familia, la toma de decisiones en pro de la familia o de un negocio autónomo, aunque sea pequeño o informal.

Sin embargo, Vázquez Carrillo hace hincapié en concienciar que, en el futuro, los ingresos y las capacidades mermarán, por lo que también hay que plantear objetivos a largo plazo.

“Ahorita, con lo que tengo, preguntarnos cómo lo voy a cambiar, cómo lo voy a hacer en el futuro. Porque en el futuro tendré que cambiar de actividad económica, deberé tener más ahorros, posiblemente sufra alguna enfermedad. Hay que prepararse para ello”.

Por eso es necesario hacer apartados, por ejemplo. Incluso si no se posee una cuenta de ahorro para el retiro, es importante que las adultas mayores (y cualquiera) se preparen y conozcan las alternativas del sistema financiero, como el sistema de ahorro, el crédito popular o las cuentas básicas.

“Hay que ver cuáles son las alternativas pensando que, en el futuro, todo cambia. Y hay que esperar lo mejor, pero siempre estar listas para lo peor”, concluye Carrillo. **N**

‘EL CRÉDITO NO ES EL ENEMIGO’: PAULINA CASSO Y LA CRUZADA POR UNA EDUCACIÓN FINANCIERA CON MEMES

Con su nuevo libro, *WTF con las tarjetas*, la escritora continúa su misión de explicar, con humor y claridad, los temas financieros que a la mayoría nos causan dolor de cabeza.

➤ TODO COMENZÓ CON UN TUIT durante los días de pandemia, cuando alguien le pidió a Yordi Rosado que escribiera el “quíúbole con el SAT”. Paulina Casso, que por entonces ya había enfrentado sus propias batallas con Hacienda, vio una oportunidad entre los comentarios desesperados. “Me dije: aquí hay una gran luz que nadie ha atacado”, cuenta. Y así nació *WTF con el SAT*, el primer título de una colección que ha vendido casi 200,000 ejemplares en formatos físico, digital y audiolibro.

Desde entonces, Casso ha desmenuzado en una serie de libros el laberinto del Infonavit, el retiro, el voto ciudadano y, ahora, el universo muchas veces confuso, y temido, de las tarjetas bancarias. Su objetivo: traducir lo técnico al idioma mortal con memes, cultura pop y metáforas que cualquier persona pueda entender, y dar

POR
JOEL AGUIRRE A.

respuestas claras a preguntas que todos nos hemos hecho al menos una vez frente a un cajero, al recibir un estado de cuenta o al tener entre las manos el deslumbrante plástico.

“El tema de este libro, *WTF con las tarjetas*, me costó más trabajo decidirlo”, revela en charla con *NW Noticias*. “Porque parece que todo urge, todo es importante, y cada vez se vuelve más difícil, entre tantas problemáticas, saber cuál necesita el foco”.

Pero fue la Encuesta Nacional de Salud Financiera (EnsaFi), publicada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) y la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), la que incluyó la balanza: “Cuando vi que más de la mitad de la población sufre estrés financiero por no tener dinero, por no llegar a la quincena, por endeudamiento, dije: no, mis sueños perso-

nales se pueden posponer. Necesito hacer el tema de las tarjetas”.

El dato que más le hizo ruido: la capacidad de endeudamiento declarada por los mexicanos es de apenas 2,777 pesos mensuales. Además, aunque en la encuesta muchas personas respondieron tener ahorros, lo hacen fuera del sistema formal, es decir, guardan su dinero debajo del colchón, en tandas, en una alcancía, menos en instrumentos financieros de los cuales puedan obtener algún provecho.

“Una de las principales causas de endeudamiento formal tiene que ver con las tarjetas de crédito. Ese fue un dato muy revelador y ahí supe que tenía que escribir este libro”, indica.

EL SUPERPODER DE ENTENDER LO COMPLICADO

PAULINA CASSO NO ES ECONOMISTA ni contadora. Más bien, estudió la licenciatura en Dirección de Empresas de Entretenimiento y tiene maestría en Comunicación, Eventos y Relaciones Públicas. Entonces, ¿con qué autoridad escribe sobre temas hacendarios y bancarios? Su res-



LA AUTORA SE DEFINE como “una simple mortal” que convierte los temas complicados en lenguaje claro y útil para las nuevas generaciones.

puesta es tajante: “Yo no soy experta en finanzas, solo soy una simple mortal que le ha sufrido con estas instituciones, pero tengo un superpoder: soy muy buena entendiendo

“Una de las principales causas de endeudamiento son las tarjetas de crédito. Con ese dato supe que tenía que escribir este libro”.

cosas complicadas y volviéndolas simples. En eso sí soy experta”.

Y lo dicho lo toma con mucha seriedad. Cada dato que incluye en sus libros está validado, pues habla con banqueros, revisa fuentes oficiales, consulta con especialistas y exige que las instituciones involucradas revisen los manuscritos. “No para que me digan qué meme quitar, sino para que los procesos y cifras sean actuales y verídicos. Educar a una nueva generación es una responsabilidad gigante”.

WTF con las tarjetas (editorial Aguilar, 2025) se define como una guía que explica todo lo que debe-

rían haberte enseñado sobre las tarjetas de crédito y débito. Porque sí, usar un plástico puede ser liberador... o convertirse en una pesadilla si no sabes cómo funciona el juego. En otras palabras, es una guía práctica y aterrizada sobre educación financiera. “Te explica en qué contexto estamos parados, qué tan avanzado o atrasado está México en la adopción de tarjetas, cómo se comparan nuestras tasas de interés con otros países y quiénes participan en este ecosistema financiero”, apunta la joven escritora.

En la obra existen capítulos dedicados al historial crediticio, a entender conceptos como el costo anual total (CAT), la fecha de corte, el pago mínimo, el *score* crediticio y a desmentir los mitos más comunes, como esos que aseguran que lo mejor es tener el 30 por ciento de tu línea de crédito libre y que lo benéfico es realizar muchos pagos chiquitos.

“Me senté a hablar con directivos de bancos y de la Condusef para aclarar todo eso. No es un libro para decirte qué tarjeta sacar, no recomiendo marcas. Eso depende de tu estilo de vida y de tu capacidad de pago”.

Pero lo más importante, dice, es que la obra también se refiere al lado oscuro del crédito. “Hay un capítulo entero sobre fraudes, sobre qué hacer si ya te estafaron y cómo evitar caer. Porque esa es otra forma de endeudarse y muchas veces ni siquiera es culpa del usuario”.

Uno de los grandes mitos que Paulina Casso quiere derribar es que tener una tarjeta de crédito es dañino por definición. “Hay un miedo muy grande al crédito. Te aconsejan: ‘Úsala, pero págala al día siguiente’. O algunos la ven como dinero extra; si gano 20,000, pero el banco me da 50,000 de crédito, me gasto todo y luego veo

cómo le hago para pagar, y eso te lleva a caer en la espiral de deuda”.

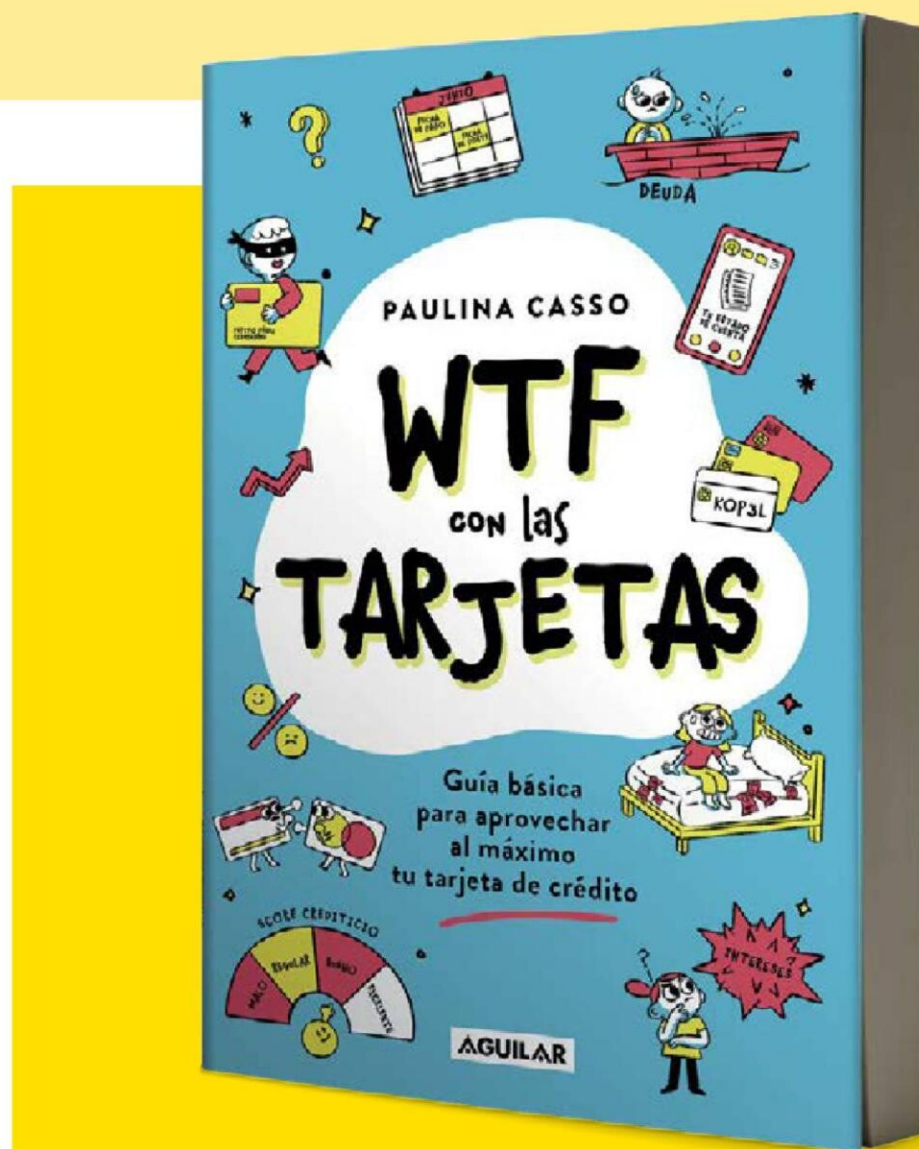
La clave, insiste la autora, está en la educación financiera. “No puede haber inclusión financiera sin educación financiera. De nada sirve que los bancos repartan tarjetas si la gente no sabe usarlas. Porque sí, vas a aumentar la adopción, pero también el índice de morosidad. Por ello hay que saber lo básico: fecha de corte, pago mínimo, pago total, cosas que suenan simples, pero que nadie te enseña”.

¿Y SI LAS DEUDAS NO TE DEJAN DORMIR?

EN *WTF CON LAS TARJETAS*, CASSO aborda también la parte más angustiante: qué hacer para salir del agua cuando las deudas te están ahogando. Primero, aconseja, hay que saber si aún tienes recursos propios. “Si los tienes, puedes empezar por pagar la deuda más chica —eso te ayuda a tacharla de la lista y sentirte menos abrumado— o por la más cara, que es la que genera más estrés e intereses”.

Y luego, si ya no hay manera de pagar por cuenta propia, se entra en el mundo de los despachos de cobranza. “Ellos te van a llamar sin parar. Y te pueden ofrecer dos caminos: un plan de pagos o una quita de capital. Suena tentador pagar 2,000 pesos por una deuda de 20,000. Pero esa quita te deja una mancha en el buró de crédito que te va a perseguir durante seis años. La mayoría no sabe eso, y por eso lo explico en el libro”.

La colección *WTF con...* ha crecido gracias al entusiasmo de sus lectores, que son los que le sugieren nuevos temas a la autora. “Ya me pidieron uno de seguros, otro de criptomonedas, del amor, de inversiones, de emprendimiento. Son ellos quienes sugieren los títulos de cosas que



SU NUEVO LIBRO EXPLORA el uso y abuso del crédito en México con datos duros, consejos prácticos y desmitificación de clichés financieros.

quieren que alguien les explique de forma dinámica”.

Así pues, lo que comenzó como un intento de traducir el SAT para jóvenes emprendedores, se convirtió en una herramienta que hoy incluso usan instituciones para comunicar procesos que no han sabido explicar. “Ahora soy una especie de intermediaria. Yo traduzco lo que ellos quieren decir para que la gente lo entienda. Mi libro fue el primero en México en tener memes. Nadie había querido innovar así. Y hoy la gente lo agradece porque entiende algo que parecía inentendible”.

En un país donde la mayoría aprende de finanzas por ensayo y error —o nunca aprende—, la jo-

ven autora ha creado una especie de educación financiera alternativa. Una que no se da en las aulas ni en conferencias formales, sino en libros que no asustan, que hacen reír y que informan con rigor.

“En algún momento me planteé si yo era la persona correcta para escribir estos temas y me respondí que sí, pues escribo los libros que me hubiera gustado leer a mí como emprendedora, cuando empecé, y en un lenguaje fácil de entender”, concluye. “Porque la realidad es que sí hay libros de contabilidad, de finanzas, pero a veces están escritos en tal lenguaje técnico que los simples mortales dicen: no entendí ni la mitad de lo que me quisieron decir”. **N**

Miles de trabajadores probaron la semana laboral de cuatro días: el impacto en su salud fue evidente.

➔ SEGÚN UN NUEVO ESTUDIO, UNA semana laboral de cuatro días sin reducción salarial mejora tanto la salud de los trabajadores como su rendimiento y satisfacción laboral en general.

Las normas laborales se reformularon hace cinco años a raíz de la pandemia del covid-19, lo que convirtió el teletrabajo en una necesidad para algunos durante los confinamientos. Sin embargo, también puso de manifiesto el agotamiento y la desmotivación generalizados entre los trabajadores de la mayoría de los mercados.

En respuesta a ello, algunas empresas comenzaron a ofrecer jornadas reducidas con salario completo. Iniciativas como 4 Day Week Global tienen como objetivo reformular el trabajo tras la pandemia para satisfacer las necesidades de los empleados sin comprometer los intereses de sus empresas.

El estudio, dirigido por los investigadores del Boston College Wen Fan y Juliet Schor, realizó un seguimiento de 2,896 empleados de 141 organizaciones de todo el mundo durante un periodo de seis meses, con el fin de comprender los efectos del nuevo plan en su salud física y mental.

El equipo descubrió que los trabajadores cuyos días se redujeron en ocho horas o más informaron de las mejoras más sustanciales, que se tradujeron en una disminución de la tensión mental y una mejora de la salud física. Las reducciones más



LOS TRABAJADORES participantes en el estudio informaron de mayores niveles de bienestar físico y mental.

¿Una semana laboral más corta equivale a una vida más productiva y sana?

pequeñas también tuvieron efectos positivos.

En el ensayo participaron sujetos de Estados Unidos, Australia, Canadá, Irlanda, Nueva Zelanda y el Reino Unido. Los investigadores analizaron los cambios en el agotamiento, la fatiga, la calidad del sueño y el rendimiento laboral resultantes del cambio en la semana laboral.

FALTA MÁS INVESTIGACIÓN

SE COMPARÓ A LOS EMPLEADOS QUE pasaron a la semana de cuatro días con los de 12 empresas que mantuvieron el modelo tradicional de cinco días. Los trabajadores que participaron en la prueba de cuatro días informaron de mayores niveles de bienestar físico y mental que los que trabajaban cinco días a la semana.

En 2022 se llevó a cabo un estudio similar en el Reino Unido, en el que más de 3,300 empleados de 73 empresas participaron en una prueba de

seis meses destinada a evaluar la eficacia y la productividad de la semana laboral de cuatro días.

Se descubrió que la semana laboral de cuatro días no generaba una pérdida de productividad, sino que, de hecho, en algunos casos la mejoraba. Mientras que el 46 por ciento de los directivos informó de niveles estables de productividad, el 34 por ciento afirmó que “aumentó ligeramente”.

Los autores del nuevo estudio reconocieron algunas limitaciones clave en su metodología, entre ellas, el hecho de que las empresas participantes se inscribieron de forma voluntaria y que la mayoría eran pequeñas empresas con sede únicamente en países de habla inglesa. Los investigadores recomiendan que en el futuro se realicen ensayos aleatorios respaldados por los gobiernos para evaluar la reducción de la semana laboral a mayor escala. **N**

PUBLICADO EN COOPERACIÓN CON NEWSWEEK
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK

POR
**MARÍA AZZURRA
VOLPE**

VÍCTOR VILLALOBOS: EL VIAJE INTERIOR COMO ACTO DE LIDERAZGO

El psicólogo español explora cómo la infancia, el cuerpo y el miedo revelan claves para liderar la vida propia.

➤ “UNO NO PUEDE APORTAR FELICIDAD, estabilidad, energía, estructura si no las tiene en sí mismo; no puedes llevar a nadie a ningún lado donde tú no estés. Así de prioritario es amarse uno mismo”. Con esta afirmación, el psicólogo especializado en gestión emocional y procesos de cambio Víctor Villalobos resume lo que para él es el punto de partida de todo liderazgo auténtico: el viaje hacia uno mismo.

No se trata, dice, de fórmulas externas ni de frases inspiracionales sin sustancia. Su propuesta es más profunda: mirar adentro, tocar las propias heridas y, desde ahí, reconstruirse a plenitud.

El próximo 22 de agosto, en la Ciudad de México, Villalobos presentará “La llamada del héroe: descubre tu valor”, una conferencia que busca reconectar al público con su propósito vital. Lejos de una charla motivacional, el evento se plantea como una experiencia transformadora, una travesía emocional y espiritual guiada por un profesional que ha hecho del cambio su vocación.

Creador del método LEC (liderazgo emocional consciente) y autor del libro *Los*

POR
NW NOTICIAS

7 pasos del cambio, Villalobos ha acompañado a miles de personas en procesos de sanación emocional, desde sus consultas individuales hasta una comunidad en línea que hoy se extiende por varios continentes. Su enfoque combina psicología, espiritualidad, cuerpo, historia familiar y otras herramientas prácticas con un único propósito: reconectar con lo esencial.

“Muchas personas viven como si fueran actores secundarios en su propia vida”, dice. “Lo que busco con este trabajo es que vuelvan a ocupar el papel principal. Que recuerden su valor, que se permitan fracasar, sentir, elegir diferente, y vivir con coherencia hasta el último día de su vida”.

La historia personal de Villalobos comenzó en las aulas de primaria, donde trabajó como maestro antes de formarse como psicólogo. En ese entorno descubrió la fuerza de la gestión emocional como herramienta para desbloquear el aprendizaje y mejorar el bienestar no solo de los niños, sino también de sus familias.

“Si no se gestionaba la parte emocional, difícilmente se avanzaba en ningún otro sentido”, recuerda. Así, la experiencia lo llevó a buscar res-

puestas en la programación neuro-lingüística, la espiritualidad y otras disciplinas que luego integraría en su propio enfoque terapéutico.

En ese sentido, revela que uno de sus aprendizajes clave es que trabajar con niños resulta más sencillo que con adultos: “Ellos tienen menos filtros, menos desarrollo del ego”. La inocencia de los pequeños permite que se abran al cambio con facilidad, mientras que los adultos suelen defender su mundo interno con estrategias sutiles y sofisticadas, pues “tienen muchas herramientas para boicotearse a sí mismos”.

“LOS ESTADOS EMOCIONALES TRAEN UN MENSAJE DE TRANSFORMACIÓN”

GRADUADO EN PSICOLOGÍA EN LA Universitat Oberta de Catalunya y Magisterio por la Universidad de Barcelona, donde también estudió Ciencias de la Educación, Villalobos insiste en que el liderazgo empieza por uno mismo. En ese tenor, revela, la clave está en recordar una lógica muy simple pero poderosa: “Igual que en un avión te piden ponerte la mascarilla de oxígeno antes de ayudar al otro, también en la vida uno no puede dar lo que no tiene. Es lo mismo: no puedes llevar a nadie a ningún lado donde tú no estés”.



EL ESCRITOR Y MAESTRO ha acompañado a miles de personas en sus procesos de cambio interior.

A ese respecto, expone que su método de liderazgo emocional consciente (LEC) parte de un principio claro: las emociones difíciles no son enemigas, sino mensajeras. Explica: “Los estados emocionales que me invaden o me secuestran traen un mensaje de transformación. La gente lo que hace es intentar tapar sus estados emocionales y evitar el camino hacia dentro porque este puede llevarte a cualquier lugar y espacio.

“Si tu vida fuera una película ¿serías el protagonista o un actor secundario? Lo que quiero es que las personas se den cuenta de su valor”.

Entonces, en mi trabajo lo que hacemos es escuchar el cuerpo, aquello que nos disgusta o estresa, y a partir de ahí leer dónde se estructuró ese sentimiento, en qué momento y en qué lugar, y elegir un camino diferente para construir un futuro distinto”.

El enfoque que promueve es holístico y multidisciplinario: combina trabajo con la infancia, análisis de creencias, estudio de arquetipos de personalidad, herramientas de visualización, manejo del estrés y exploración transgeneracional. “Cuanto más puedas ver, más fácil será salir de ese secuestro emocional”, dice entrevistado por *NW Noticias*. Por eso su práctica incluye tanto sesiones individuales como una membresía en línea donde imparte clases semanales y mantiene contacto directo con los participantes.

El contacto con personas de todo el mundo le ha enseñado una lec-

ción invaluable: “El ser humano es maravilloso; hay buenas personas en todos lados, a veces solo falta comunicación. Cuando el miedo gana, se convierte en ataque. Por eso trabajo la asertividad, para que cada uno pueda posicionarse en su vida, en su familia, en su sociedad”.

Eso es precisamente lo que buscará lograr el 22 de agosto en su conferencia en Ciudad de México, tras la cual habrá otra en Orlando, Florida, un par de días después.

Más que brindar respuestas, su objetivo es devolverle a cada persona el protagonismo de su propia historia, para lo cual propone una pregunta reveladora: “Si tu vida fuera una película ¿serías el protagonista o un actor secundario? Lo que quiero es que las personas se den cuenta de su valor y que se reencuentren con la vida —concluye—. Que vivan, desde los años que tengan hasta el final de sus días, lo más plenos posible”. **N**

LICUADOS DE VERANO PARA MEJORAR LA SALUD INTestinal

Llenos de probióticos, fibra y nutrientes, son perfectos para empezar bien el día o refrescarte con una deliciosa bebida. ¡Sigue leyendo para obtener las recetas y pruébalas todas!

➔ DURANTE EL VERANO SOLEMOS relajar nuestras reglas alimenticias, pero no dejes que eso arruine tu progreso. Estos licuados están repletos de nutrientes y probióticos para favorecer tu digestión y hacerte sentir mejor. Ya sea que los tomes como un desayuno refrescante, una hidratación antes o después del entrenamiento o simplemente un capricho fresco por la tarde, estas sencillas recetas son opciones deliciosamente rápidas y ricas.

1. SMOOTHIE ANTIOXIDANTE

Ingredientes: 1/2 plátano congelado; 1 taza de fresas congeladas; 1 taza de líquido de tu elección (leche de coco, agua o tu preferencia); 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo, 1 cucharada de mantequilla de almendras

Instrucciones: Coloque los ingredientes alimentarios/líquidos en la licuadora.

¡Mezcla y disfruta!

Beneficios: Los plátanos están llenos de potasio y otros nutrientes que ayudan con la salud cardíaca y digestiva, el control del peso y más. Las fresas son una fuente

importante de antioxidantes y vitamina C que apoya el sistema inmunológico. Las mantequillas de nueces están repletas de nutrientes, que incluyen proteínas, vitaminas y minerales, fibra y antioxidantes. ¡Y su alto contenido de proteínas y fibra te mantiene satisfecho y lleno de energía!

2. SMOOTHIE SUNSHINE

Ingredientes: 1 taza de mangos congelados; 1 taza de fresas congeladas; 1 taza de piña congelada, 2 tazas de jugo de naranja

Instrucciones: Agrega todos los ingredientes congelados y el jugo a tu licuadora. Licue hasta que esté completamente hecho puré.

Beneficios: Con una amplia variedad de frutas excelentes para ti, este batido llena tu taza de vitaminas, minerales, antioxidantes y otros nutrientes esenciales. Los mangos son un sueño tropical para tu salud; solo un mango contiene el 67% de la vitamina C diaria. La piña tiene una impresionante variedad de beneficios; ¡sólo una taza contiene el 88% de la dosis diaria recomendada de vitamina C! Además de sus propiedades antioxidantes, también fa-

vorece la salud ósea, el metabolismo y la función digestiva.

3. GREEN SMOOTHIE

Ingredientes: 1 taza de mango congelado; 1 plátano; 2 puños de espinacas; Yogurt griego de vainilla sin azúcar; 1 taza de leche de avena, 1 taza de hielo

Instrucciones: ¡Mezcla y disfruta!

Beneficios: Las espinacas son altas en minerales que ayudan a desintoxicar y limpiar el hígado. Es bajo en calorías y grasas, pero contiene una increíble cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes.

4. SMOOTHIE REFRESCANTE

Ingredientes: 2 tazas de sandía picada; 1 plátano mediano; 1 taza de fresas frescas o congeladas, 1/2 yogurt griego natural

Instrucciones: Mezcla y disfruta

Beneficios: Con sandía hidratante, te mantendrá fresco sin importar el termómetro. La jugosa sandía es increíblemente hidratante gracias a su alto contenido en agua. También contiene una mayor concentración de licopeno, un poderoso antioxidante que protege las células del estrés oxidativo, que cualquier otro alimento.

POR

JESSICA
NASSER



ESTOS LICUADOS están repletos de nutrientes y probióticos para favorecer tu digestión.

5. SMOOTHIE TROPICAL

Ingredientes: 1 taza de piña congelada; 1 plátano congelado; 2 tazas de espinacas frescas; 1 aguacate maduro, en cubos, 1 taza de leche de almendras (u otra leche de tu elección)

Instrucciones: Coloca los ingredientes en tu licuadora. Mezcla y disfruta.

Beneficios: El uso de plátanos congelados le da a esta receta una textura atractivamente espesa y cremosa. Y congelar los plátanos es una excelente manera de evitar que se echen a perder. Simplemente péralos, di-

videlos en trozos y guárdalos en el congelador. ¡Los aguacates tienen demasiados beneficios para mencionarlos! Los nutrientes del aguacate pueden mejorar su estado de ánimo, proteger la salud de su corazón y cerebro, mantener su piel con un aspecto juvenil y más. Además, están repletos de fibras saciantes, lo que hace de este licuado un excelente desayuno.

Mantente fresco y saludable durante las vacaciones con estos deliciosos smoothies o licuados que puedes tomar en cualquier momen-

to del día. Sus ingredientes frescos y naturales están cargados de vitaminas, minerales y nutrientes, que te ayudarán a mantenerte saludable todo el verano.

→ **Jessica Nasser** es licenciada en nutrición clínica por la Universidad Anáhuac, certificada como entrenadora personal por la World Fitness Association y diplomada en nutrición vegetariana por el Instituto de Ciencias de Nutrición y Salud de España. Los puntos de vista de este artículo son responsabilidad de la autora. Consulta a tu médico antes de realizar cambios en tu alimentación.

ALINEACIÓN ALPHABIÓTICA: LA TÉCNICA QUE PUEDE ALIVIAR EL DOLOR FÍSICO, EMOCIONAL Y MENTAL EN MINUTOS

El alphabiotista Marco Trespalcios explica que la columna vertebral es mucho más que un eje estructural del cuerpo: la describe como una “antena”.

 MARCO TRESPALACIOS NO ES MÉDICO, ni pretende serlo. Tampoco se asume como sanador. Es comunicador de formación, practicante de reiki y, desde hace más de 15 años, uno de los principales promotores y autoridad en México de la alineación alphabiótica, una técnica poco conocida que, asegura, transforma la vida de quienes la reciben.

En decenas de videos en redes sociales, quienes han pasado por sus manos describen la experiencia como un antes y un después. “Es una atracción de la columna que busca restablecer el balance físico, emocional y espiritual”, explica Trespalcios en entrevista con *NW Noticias*. Y, ahonda, funciona liberando los discos intervertebrales de presión y sincronizando la actividad cerebral.

UN CAMBIO DE FRECUENCIA CEREBRAL

EL ALPHABIOTISTA DETALLA los cinco estados cerebrales (Delta, Theta, Alfa, Beta y Gamma) y afirma que la

POR
CAMILA
SÁNCHEZ BOLAÑO

mayoría de las personas operan en Beta, relacionada con la acción y la lógica, “con una dominancia cerebral de uno de los hemisferios”. Sin embargo, esta frecuencia también puede amplificar el estrés y la ansiedad en las personas. El objetivo de la alineación alphabiótica es “mover ese estado Beta a Alfa, donde ambos hemisferios cerebrales trabajan en sincronía”.

“En el movimiento de la alineación se activa el hipotálamo y se segregan neurotransmisores como la dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas. Estos generan una sensación de bienestar profundo”, dice. Desde su mirada, muchas afecciones emocionales derivan de desequilibrios en esta química cerebral: ansiedad por pensar en el futuro, depresión por aferrarse al pasado. La alineación, asegura, puede traer a la persona al presente.

Sobre la forma en la que detecta la dominancia cerebral, Marco Trespalcios explica que lo hace palpando el axis y el atlas, las dos primeras vér-

tebras, “donde se siente una concavidad o convexidad indicando la carga hacia un lado u otro”.

EL ACCIDENTE QUE CAMBIÓ SU VIDA

EL CAMINO DE TRESPALACIOS HACIA esta práctica comenzó por necesidad. Después de dos accidentes en motocicleta que afectaron su cadera y clavícula, vivió con dolor crónico por más de cinco años. “Llegué a tener un dolor permanente de cuatro sobre diez. No es algo que te incapacita, pero sí que te cambia el humor y la vida entera”. Fue en ese momento que decidió regresar a Hermosillo, su ciudad natal, para recuperarse.

Allí comenzó a conducir un programa de radio llamado *Espacio holístico*, donde entrevistó a autoridades en distintas disciplinas como acupuntura, temazcal, reiki y biomagnetismo. Un día entrevistó a quien más tarde se convertiría en su maestro de alineación alphabiótica. “Me alineó durante la transmisión y viví una experiencia espiritual muy



EL OBJETIVO DE LA ALINEACIÓN alphabiótica es “mover ese estado Beta a Alfa, donde ambos hemisferios cerebrales trabajan en sincronía”.

fuerte. Sentí un látigo de luz dorada y se fue el dolor. Lloré ocho minutos seguidos. Fue una liberación”, confiesa.

Desde ese instante supo que quería aprender la técnica que lo había liberado de un dolor que le habían asegurado sería permanente. Comenzó su formación con sesiones intensivas cada mes y, seis meses después, ya se encontraba practicándola en otros. En ese camino comprendió que su misión no era solo ejecutar esta práctica, sino que, como comunicador, debía darla a conocer. Después se dio cuenta de que no bastaba con hablar del tema y entonces comenzó a hacer ambas cosas, difundir la práctica y practicarla en otros: “Si se los hago, afecto su vida positivamente en segundos, mucho más que solo hablando de sus beneficios”.

“Mi maestro me alineó y viví una experiencia espiritual muy fuerte. Sentí un látigo de luz dorada y se fue el dolor. Lloré ocho minutos seguidos. Fue una liberación”.

LA COLUMNA COMO ANTENA

MARCO TRESPALACIOS EXPLICA QUE la columna vertebral es mucho más que un eje estructural del cuerpo: la describe como una “antena”. Una columna desalineada, dice, interfiere

re con la comunicación del cuerpo, del sistema nervioso, de la energía. “Si está derecha, captas señal en alta definición. Si se enchueca, hay interferencia”.

Muchos síntomas comunes como entumecimiento, mala circulación, problemas digestivos y dolor de espalda pueden deberse, según él, a desajustes en la columna. Y es ahí donde entra la alineación: una técnica que proviene de la quiropraxia, pero que dejó de enseñarse formalmente hace décadas. “Posiblemente debido a intereses económicos en intervenciones quirúrgicas”, agrega.

UN COMPROMISO MORAL

DURANTE AÑOS, TRESPALACIOS OFRECIÓ esta terapia en Hermosillo a través de aportaciones voluntarias. “No cobraba, era mi forma de compartir”.

Pero luego sintió la necesidad de salir y expandir el conocimiento. En 2012 emprendió un recorrido por el país, de punta a punta, sin itinerario. Durante cinco años viajó por ciudades y pueblos, alineando a personas que jamás habían escuchado hablar del tema. “Mucha gente me dice que les transmito seguridad. Mi respuesta es: a mí me funcionó, no me lo contaron”.

Ese mismo compromiso lo ha llevado a seguir viajando: a España, Canadá, Colombia, Estados Unidos y, más recientemente, a programas de televisión como *Hoy*, donde alineó en vivo a Galilea Montijo y Jordi Rosado. También ha atendido a artistas como Susana Zabaleta y Pedro Fernández, aunque muchos prefieren mantenerlo en privado.

EL FENÓMENO DE TIKTOK

EN 2022, DESPUÉS DE 15 AÑOS compartiendo contenido en redes sin gran impacto, un video de Marco se volvió viral. Desde entonces, su presencia en plataformas como TikTok se ha consolidado y lo ha llevado a crecer exponencialmente; hoy cuenta con 3 millones de seguidores. Sin embargo, esta visibilidad también ha traído complicaciones.

Personas con poca preparación están replicando la técnica de forma incorrecta. “No tengo red de otras personas que practiquen la alineación, ni sucursales en otros lugares porque creo que enseñar no es mi misión y no puedo recomendar a personas que no conozco”, lamenta. Aunque dice que, en lugares como Dallas, Estados Unidos, existen escuelas más formales.

¿Y SI NO FUNCIONA?

“NO A TODOS LES PUEDO RESOLVER todo”, admite con franqueza. “Hay personas que llegan con sobrepeso,



LO QUE TRESPALACIOS recomienda es un enfoque integral: ajustes periódicos, nutrición adecuada, algo de ejercicio y descanso.

tres enfermedades crónicas y expectativas altísimas de que una sesión lo cambie todo. A veces sí pasa, pero otras veces ni con 50 sesiones”.

Lo que recomienda es un enfoque integral: ajustes periódicos, nutrición adecuada, algo de ejercicio y descanso. “Este cuerpo no vive del aire”, señala. Recomienda suplemen-

tación desde la medicina ortomolecular y sostiene que, al nutrir bien a las células, el cuerpo se pone a reparar. Su visión es holística, pero también terrenal: “Es como llevar el coche al servicio cada 5,000 km, mejor que llevarlo solo una vez en la vida”.

También aclara que la alineación alfabiótica funciona independien-



“Mucha gente me dice que les transmito seguridad. Mi respuesta es: a mí me funcionó, no me lo contaron”.

cargarse de energía de nuevo.

Tiene sus propios métodos de protección energética: reiki, palo santo, ámbar y otros rituales sutiles que integran su práctica, aunque no siempre los menciona. “Con algunos pacientes, cuando veo que lo necesitan, uso también técnicas de theta-healing o reiki”, y se describe como un mecánico con su cinturón de herramientas.

A pesar del crecimiento, su equipo es pequeño: lo conforma él, su pareja y un asistente que responde mensajes. La operación, al final, sigue siendo artesanal, cercana. Aunque no tiene planes de enseñar, sí desea seguir compartiendo y expandiendo la práctica. Sus destinos favoritos son San Luis Potosí, Morelia, Guadalajara y, por supuesto, San Miguel de Allende, donde reside desde hace seis años.

A pesar del cansancio, de las expectativas y del escepticismo que muchas veces rodea a las terapias alternativas, Marco Trespalacios mantiene firme su misión: “Me da mucho gozo saberme útil para la sociedad. No sabes en qué medida puedes ayudar a que una persona esté muchísimo mejor en su vida”.

Tal vez esa es la verdadera columna de su trabajo: una vocación inamovible de estar al servicio del equilibrio, desde la espalda hasta las emociones. **N**

MUCHAS AFECCIONES emocionales derivan de la ansiedad por el futuro o la depresión por el pasado. La alineación trae a la persona al presente.

temente de si la persona cree en ella o no. “Es una técnica mecánica con filosofía espiritual, pero no es cuestión de fe”.

EL DESGASTE INVISIBLE

LA PRÁCTICA TAMBIÉN TIENE SU COSTO. En eventos como la Expo Espiritualidad ha llegado a alinear a más

de 3,000 personas en tres días. En una jornada en Monterrey, atendió a 220 personas, rompiendo su propio récord personal. “Sí me canso. A veces me saturó, llego a casa y no quiero hablar con nadie por una semana”. Aunque no cree que absorba la energía negativa de sus pacientes, sí reconoce que necesita pausas para



LEE LIBROS DE NEGOCIOS, escucha podcasts, se entrena emocionalmente para no tomarse los elogios ni las críticas como verdades personales.

FILIPPO GIUSTI: EL COLOR COMO ACTO DE FE

El italiano que encontró en México su renacer creativo, con su arte transforma emociones en color y demuestra que vivir del arte sí es posible.

➤ DURANTE AÑOS, FILIPPO GIUSTI fue un pintor que no se sabía pintor. Recorría los museos de Italia en silencio y solo, como quien esconde una herida o una verdad. Sin invitar a nadie a disfrutar de su “culposo secreto”, caminaba solo por las salas llenas de siglos, mirando los cuadros en busca de una señal

POR
CAMILA
SÁNCHEZ BOLAÑO

que no se atrevía a interpretar. En ese entonces era actor, un oficio que eligió no por vocación, sino por una especie de revancha contra su padre. Lo que encontró ahí fue ansiedad, ataques de pánico y una vida desgastada por los vicios.

“Estaba miserable”, confiesa, sin dramatismo, desde su estudio en San Miguel de Allende, Guanajuato,

en el centro de México, y parece reconocer esa vida como algo ya muy lejano.

Todo cambió con una señal, una luz inesperada en medio de la penumbra y la incertidumbre. Fue una fotógrafa de Nueva York quien le abrió la puerta al mundo invitándolo a hacer unas fotografías para ella en Roma. Así, conoció a Paulina du-

FOTO: ESPECIAL

rante un *shooting*. El amor a primera vista existe, y la historia de Filippo y Paulina es muestra de ello —pero ese es tema de otro texto—, lo que aquí nos acontece es que, gracias a Paulina, Filippo llegó a San Miguel de Allende.

Al principio lo hizo siguiendo la sola intuición de que ahí podía ocurrir algo. No sabía qué. Durante los primeros meses intentó emprender sin éxito: “Perseguíamos el dinero sin pasión, y eso nunca funciona”, dice. Y así, sin buscarlo, se acercó a lo que de verdad había estado llamando desde pequeño: el arte.

La historia de este artista italiano en el Bajío mexicano parece un cuadro que se revela capa por capa. Un día cualquiera Paulina lo llevó a la Fábrica de Arte, La Aurora. No sabía que a Filippo le gustaba el arte porque él no se permitía decirlo. “Me habían programado que el arte no es importante. Siempre desde chiquitito me programaron que, si eres un pintor, eres pobre y te vas a morir pobre. Después de que te hayas muerto tal vez tus pinturas se van a vender. Entonces por eso no te animas. Y parte de mi misión es decirle a la gente que sí se puede”, cuenta.

En La Aurora encontró un anuncio de escalada, y en esa aventura conoció a un joven artista que lo invitó a su estudio. En un cruce de azares y trazos, Filippo hizo su primer dibujo. Uno tan bueno que causó molestia, pero que también provocó la frase que cambiaría su vida: “Deberías ser pintor”. Y por primera vez alguien lo vio en los ojos y le dijo que sí es posible vivir del arte.



DESPUÉS DE AÑOS DE PERFECCIONAR su técnica y encontrar su voz, pinta con un propósito claro: recordarnos la empatía.

Ese momento fue un golpe de realidad, una oportunidad de cambiar completamente de dirección y reiniciar la vida. Lo que siguió fue una etapa de aprendizaje feroz, autodidacta, empapada de Google Art & Culture, YouTube e Instagram. “Sentía que era como volver a nacer”, dice. Y en efecto, Filippo no aprendió a pintar: recordó cómo se pinta cuando uno es niño, cuando todo lo que se hace nace de la pureza.

UNA METÁFORA CONMOVEDORA SOBRE LA EMPATÍA

“EL TALENTO TE AYUDA A CORRER LOS primeros 6 kilómetros, pero los otros 36 solo los recorres con disciplina, compromiso y obsesión”, dice en un Ted Talk que dio en 2023, y lo hace buscando resignificar el talento solo como una chispa inicial, pero exaltando el trabajo y la constancia como el verdadero motor del arte y del crecimiento.

Ahora, después de años de perfeccionar su técnica y encontrar su voz, pinta con un propósito claro: recordarnos la empatía. En un acto muy poético, él mismo ha denominado su estilo como “esencialismo” y es una metáfora conmovedora sobre la empatía, la profundidad y la verdadera belleza. En su Ted Talk dice a la audiencia: “Imagínate los colores, porque los colores de adentro son mucho más interesantes que los colores que tenemos afuera”.

Por eso su proceso no empieza en el lienzo, sino en una conversación. Filippo no retrata rostros, traduce almas. Entrevista a sus modelos con una curiosidad genuina, buscando entender las capas más hondas de sus emociones para después convertirlas



“El talento te ayuda a correr los primeros 6 kilómetros, pero los otros 36 solo los recorres con disciplina, compromiso y obsesión”.

en color. Su estilo no obedece a modas ni algoritmos. “El arte no puede seguir tendencias —afirma— porque el arte es lo opuesto a querer gustar a todos”.

Aun con este entendimiento, Filippo es consciente de que ser artista hoy también implica emprender. Ve las redes sociales como un puente y una responsabilidad. Gracias a ellas



SU PROCESO NO EMPIEZA EN EL LIENZO, sino en una conversación. Filippo no retrata rostros, traduce almas.

aprendió a pintar y, ahora, son su forma de tender la mano a otros que empiezan. Su crecimiento ha sido orgánico, pero también intencional. Lee libros de negocios, escucha podcasts, se entrena emocionalmente

para no tomarse los elogios ni las críticas como verdades personales. “El cumplido habla más de quien lo da que de mí”, dice con serenidad.

Filippo ha llegado a un punto en su carrera en el que puede elegir

“Desde chiquitito me programaron que, si eres pintor, eres pobre y morirás pobre. Después de muerto tal vez tus pinturas se vendan”.

con cautela dónde exhibe. Muchas galerías lo han invitado, incluso en Estados Unidos, pero su apuesta es otra: conservar la mayor cantidad de su obra para construir un cuerpo de trabajo sólido, una narrativa duradera. Cree, como le enseñó su amigo y mentor Iago, que el verdadero artista no se apresura a venderlo todo. Porque el arte también es un capital simbólico que crece con el tiempo y las decisiones correctas. “Prefiero bajar mi estilo de vida un poco, pero quedarme con mis obras”, confiesa.

Su próxima exposición será en la Ciudad de México. Aunque no puede adelantar mucho, se intuye que será más que una muestra: será una declaración de principios, un acto de fe en el arte como lenguaje, como puente, como espejo. Y, sobre todo, como recordatorio de que aún es posible mirar al otro con atención, sin juicio, con la ternura de quien sabe que todos estamos intentando, a nuestra manera, entender qué significa estar vivos.

Filippo Giusti pinta como quien escribe una carta largamente esperada. Cada trazo es una forma de decir sí se puede. No solo vivir del arte, sino vivir con sentido. Crear con honestidad. Y compartir con otros ese lugar donde el alma se siente en casa. ■

LEJOS DE SUMIRSE en el catastrofismo, la escritora busca abrir una rendija de esperanza.

Andrea Chapela y la posibilidad de un futuro esperanzador

La escritora mexicana imagina un futuro donde el mundo no se acaba del todo, pero sí cambia para siempre. En esta entrevista, reflexiona sobre el miedo, el amor, la escritura y la posibilidad de narrar con esperanza.

➤ EN *TODOS LOS FINES DEL MUNDO*, Andrea Chapela imagina un futuro poscrisis climática que no termina en balas ni búnkeres. Aquí, el apocalipsis se vive, más bien, como una pausa. Una especie de reinicio que exige un cambio radical, mientras invita a los lectores a replantearse las acciones que nos encaminan a ese posible futuro. Sin quererlo, el libro propone vivir de otro modo, a narrar distinto y hacer comunidad cuando el mundo se cae a pedazos (una y otra vez).

POR
**CAMILA
SÁNCHEZ BOLAÑO**

“La idea de que el mundo se ha acabado muchas veces me impactó ya cuando estaba escribiendo el libro”, recuerda Chapela en entrevista con *NW Noticias*. “Cuando escuché a Yasnaya Aguilar hablar de cómo para muchas personas, como para su gente durante la Conquista, el mundo ya había terminado, entendí que los fines del mundo no son únicos ni definitivos. Suceden según el punto de vista. Y en la vida personal, también hay varios fines del mundo”.

Su novela está narrada en tres partes que se transforman como

placas tectónicas —estructura, tono y hasta género se mueven con cada sección—. Sigue los pasos de Angélica y sus relaciones con Manu y Susana, en un mundo del futuro donde el cambio climático ya ha redibujado la vida cotidiana. Y, sin embargo, no todo está perdido.

“Esta novela representa el escenario que más miedo me daba: que no hagamos nada. Que solo sigamos parchando la realidad para mantener el estatus quo”, explica Chapela. Pero lejos de sumirse en el catastrofismo, la escritora busca abrir

FOTO: ALVÁN PRADO

una rendija de esperanza. “Hay una apuesta en imaginar futuros esperanzadores. En pensar que la ciencia ficción puede ser un espacio donde tengamos otro tipo de imaginación y otro tipo de escenarios”.

Este deseo de imaginar lo distinto también se cuela en los vínculos afectivos de sus personajes. La novela explora esa zona gris entre el amor y la amistad, ese lugar sin nombre que se enfrenta a una sociedad que exige etiquetemos todo. Para Chapela, estas preguntas no son solo narrativas, sino personales. “Nos enseñaron una manera de vincularnos que no funciona para todos. Y hay un cansancio de tener que estarse inventando todo el tiempo otras formas”.

En *Todos los fines del mundo* (editorial Random House, 2025), el amor no es una zona clara ni definitiva: es una pregunta abierta. Chapela se detiene en ese terreno difuso donde las relaciones desafían las etiquetas tradicionales. “Sí creo que hay un deseo de que nos relacionemos de forma distinta”, dice, reconociendo que la precariedad, la libertad y la tecnología han transformado nuestros vínculos. Pero también hay un vacío: “falta de modelos” para amar y ser amados fuera del guion clásico. Sus personajes lo intuyen, lo buscan, lo viven con torpeza y deseo, sabiendo que “las relaciones hacen de nuestra vida un lugar más rico”, aunque duelan.

LO MÁS DIFÍCIL NO ES SENTIR

A TRAVÉS DE ANGÉLICA, MANU Y SUSANA, la novela plantea que querer a alguien no implica necesariamente saber qué hacer con ese amor. Y que a veces lo más difícil no es sentir, sino sostener lo sentido en un mundo que exige definiciones. “Queremos amar y ser reconocidos, pero esos deseos tan humanos están insertos



ES UNA NOVELA sobre cómo leemos y nos relacionamos con el tiempo, el amor y el miedo.

en un contexto social que los condiciona”, explica Chapela. En lugar de resolver ese dilema, la autora lo despliega con honestidad generacional: sin cinismo, pero también sin ingenuidad. El amor aquí no es recompensa ni final feliz; es una forma de búsqueda, de construcción colectiva y de resistencia frente al fin. Y agrega: “Nos construimos a través de la mirada externa”.

Quizá por eso, *Todos los fines del mundo* también es una novela sobre escribir. No desde la comodidad de la certeza, sino desde la urgencia del miedo. “Angélica está congelada por el miedo. Ni siquiera le permite huir. Y yo entiendo eso. Escribir esta novela me despertó muchos miedos e inseguridades. A veces, para poder seguir, necesito ‘outsourcing’ el valor, como me decía mi hermana: ‘Yo me preocuparé por eso, tú solo escribe’”.

Pero escribir, al menos en la propuesta de Chapela, también es una

forma de actuar. “Ordenar la vida a través de la escritura es una respuesta activa al miedo”, dice. Y de ahí viene su fascinación por el teatro —presente en la novela como símbolo—, donde la creación se sostiene en colectivo. “Incluso la creación más solitaria, como la literaria, necesita sistemas que la sostengan. Todo lo que vale la pena requiere de otros”.

Consciente de que la literatura es también una conversación con sus lectores, Chapela juega. Su novela propone una montaña rusa narrativa que cambia de rieles sin previo aviso. “Me encanta cuando los libros te sorprenden, pero no para colgar toda la tensión en eso. Quería que cada parte reconfigurara la anterior. Es un juego con quien lee: yo diseño el viaje y tú decides si confías en que sé lo que hago”.

En ese sentido, *Todos los fines del mundo* es también una novela sobre cómo leemos, cómo nos relacionamos con el tiempo, con el amor, con el miedo y con el planeta que habitamos. Una ficción climática sin cinismo, donde el final no es colapso, sino umbral.

¿Y la química? Sí, Chapela es química de formación. Pero más que ciencia exacta, lo que le dejó esa carrera es una forma de pensar. “Tengo una manera muy esquemática de crear. Y puedo agarrar del lenguaje científico con soltura. Es una herramienta para sostener mundos”.

Quizá por eso su ficción se siente tan cuidadosamente construida. Con pies en la tierra, pero mirando al futuro. No al de las catástrofes espectaculares, sino al de los cambios íntimos, sostenidos por vínculos, palabras y nuevas formas de imaginar. Porque si el mundo se va a acabar —otra vez—, que al menos esta vez sepamos cómo contarlo. ■

“Ordenar la vida a través de la escritura es una respuesta activa al miedo”.



PARA SU NUEVA NOVELA, como para muchas otras, detalla que es la experiencia personal y la propia vida lo que le otorga la capacidad de contarla.

Guillermo Arriaga: 'Varias fortunas del mundo están salpicadas de sangre'

Con la historia de Henry Lloyd, el escritor mexicano explora la condición humana detrás del progreso, las fortunas familiares y la conformación de Estados Unidos.

FOTO: ALE MORÁN, JAVIER SORIANO / AFP



➤ EN 2025 EL MUNDO ENFRENTA quizá las consecuencias más severas de la crisis del capitalismo. En *El hombre*, Guillermo Arriaga explora los orígenes de este sistema económico, la conformación de Estados Unidos, las heridas profundas de la esclavitud y los diferentes rasgos del colonialismo mientras pone al descubierto la brutalidad humana en todo su esplendor.

Si bien esta es una obra polifónica con seis personajes que nos hacen viajar entre el pasado y el presente, la narrativa sigue a un mismo personaje, una figura colosal, un mito llamado Henry Loyd, a quien se desvela capa por capa con ayuda de los personajes que lo

POR
NAYELI
GARCÍA RAMÍREZ

“Uso mis vivencias personales para alimentar el material, aunque yo directamente no haya estado en esos lugares”.

rodean. Desde esclavos que lo acompañan mientras forja una inmensa fortuna hasta sus descendientes, la historia de Loyd se transparenta en diferentes etapas.

Sobre este críptico personaje, Guillermo Arriaga detalla en entrevista con *NW Noticias*: “Es un hombre cruel y despiadado, pero no es alguien a quien le guste la violencia gratuita. No es alguien que usa la violencia porque sí. Es un hombre que usa la violencia para la consecución de sus fines. Y es un hombre que a la vez suscita profundas lealtades y amores. La gente lo quiere. Entonces, creo que es un personaje que tiene cimas, cumbres y abismos”.

En cuanto al origen de *El hombre* (editorial Alfaguara, 2025), el escritor detalla que la idea se remonta a varios años atrás y es una mezcla de diversas obsesiones que se entrelazan, intereses que se vieron influidos por haber escuchado historias tanto de los apaches como de esclavos negros que huyeron de Estados Unidos para establecerse en México, por mencionar algunas.

“Por un lado, el tema de la frontera, que he tratado en varios de mis trabajos. Otro, el tema de la pérdida del territorio mexicano. Otro tema

que me ha interesado ha sido la guerra que hicimos contra los apaches y la esclavitud. Y uno que me interesa mucho es cómo se desarrolló el capitalismo en el continente americano. Cómo un país como Estados Unidos despegó de la manera en que despegó”, enlista el autor.

Si bien Henry Loyd es una invención pura de Arriaga, su historia no exenta características de diversos personajes del capitalismo americano. Gracias a ello la obra desvela los pormenores humanos detrás de conceptos abstractos como el desarrollo, la acumulación de riquezas y el progreso, sin olvidar los horrores cometidos para consolidar cada uno de ellos.

“Seguramente varias fortunas, no solamente en América, sino en el mundo, están salpicadas de sangre. Y esta (la de los Loyd) lo está”, explica Arriaga.

UNA OBRA QUE AYUDA A ENTENDER EL PRESENTE

PARA ESTA NOVELA, COMO PARA MUCHAS OTRAS, el autor detalla que ha sido la experiencia personal y la propia vida lo que le ha otorgado la capacidad de contarla. Al tener una presencia constante en la frontera desde que era niño, Arriaga detalla su cercanía con los territorios apaches, en donde incluso se podían encontrar puntas de flechas y de lanzas durante la cacería.

“Ha sido la vida, como en otras de mis novelas, la que me ha ido dando poco a poco el material para poder hablar de esto. Creo que uso mis vivencias personales para alimentar el material, aunque yo directamen-

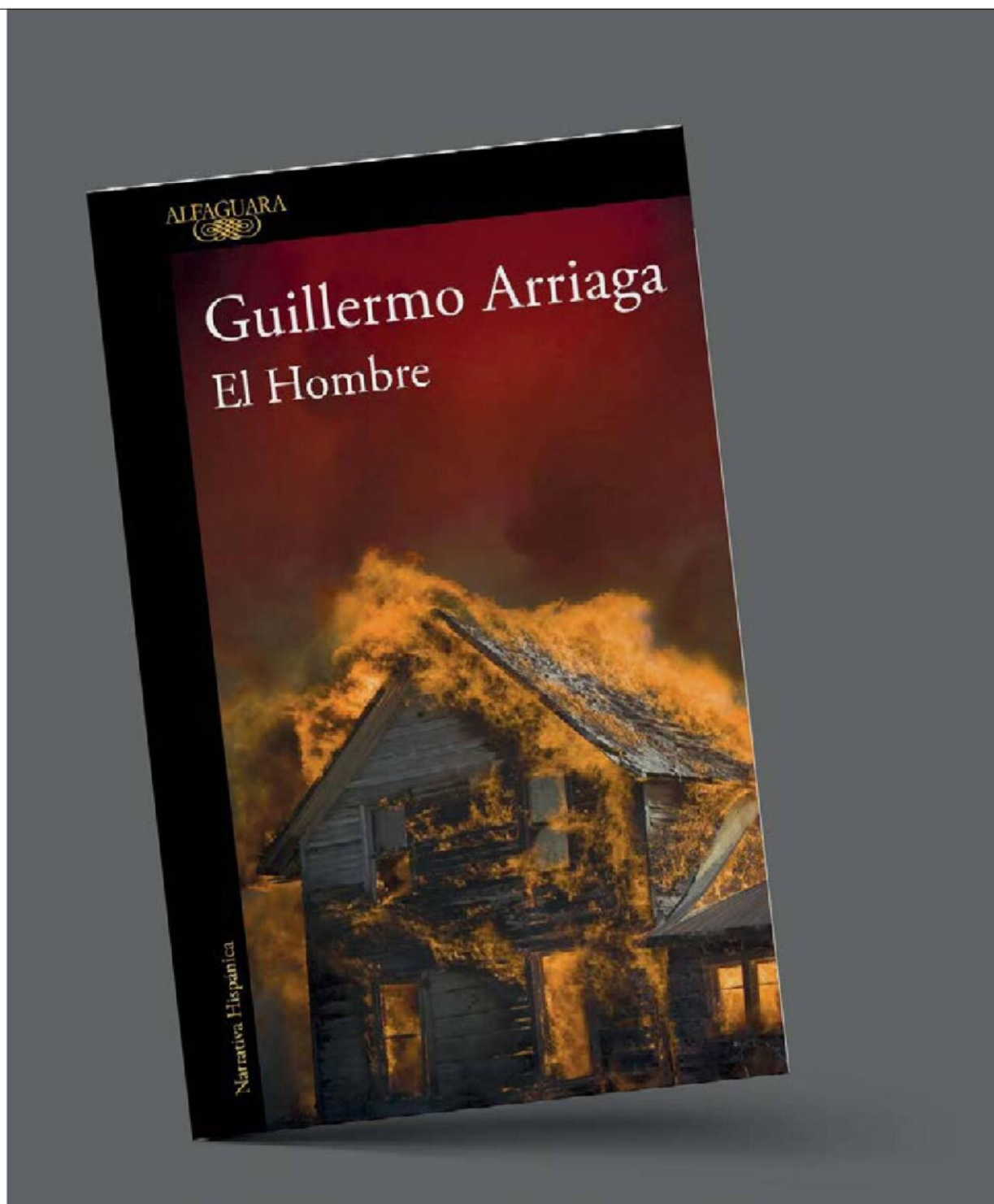
te no haya estado en esos lugares. He tratado de usar lo que he vivido para explorar los sentimientos de los personajes, más todo lo que he leído a lo largo de mi vida”.

Conocer las montañas y sus animales, saber sobre cacería, haber pizcado algodón y tener consciencia del procedimiento detrás, su textura y cómo responde al calor o al frío permiten que la obra y ciertos personajes gocen de una naturalidad y verosimilitud destacada en la actual literatura. Para esta obra en particular también destaca la influencia directa de *¡Absalón, Absalón!*, de William Faulkner, y *Pedro Páramo*, de Juan Rulfo.

Sobre las múltiples ramificaciones detrás del mito de Henry Loyd que se descubren a lo largo de la novela y desvelan una herencia mucho más compleja que solamente empresas, el autor detalla que lo principal para él es siempre contar una historia y que la gente se vincule con la narrativa a un nivel humano.

“A mí lo que me interesa es que las lectoras y los lectores sientan lo que están sintiendo los personajes. Que no sea un material distante de ellos, sino que traten de imbuirse en lo que le está sucediendo a cada uno de ellos”. Y, al ser una obra con un fuerte peso histórico, añade: “Creo que esto va a dar pauta para entender mucho de lo que estamos viviendo ahora. No lo escribí con ese tenor, pero varias de las cosas que están sucediendo creo que las anticipa la novela”.

A pesar de lo mucho que podría resonar la novela con el presente,



LO PRINCIPAL PARA ARRIAGA es siempre contar una historia y que la gente se vincule con la narrativa a un nivel humano.

“A mí lo que me interesa es que las lectoras y los lectores sientan lo que están sintiendo los personajes”.

Arriaga admite que, detrás de todas las historias e hitos, no hay ninguna intención de dar algún mensaje.

“Yo no traté de dar un mensaje, yo traté de contar una historia, traté de contarla lo mejor posible sin ningún tipo de mensaje”, concluye Guillermo Arriaga. “Lo que yo quiero es que el público se involucre con la historia y ahí que ellos saquen lo que ellos creen, lo que empatiza con sus valores, o aquello que confronta sus valores y su visión del mundo”. **N**



ECONOMÍA CIRCULAR

Es el concepto económico, ambiental y social, que busca cambiar la forma en que producimos, consumimos y reaprovechamos bienes y recursos. A diferencia del modelo económico lineal tradicional, que se basa en la extracción de recursos, fabricación, uso y eliminación, la economía circular **se centra en reducir el desperdicio, prolongar la vida útil de los materiales y maximizar la reutilización y el reciclaje.**



3

puntos clave para empezar a entenderla



1

Ciclo de Vida:

La Economía Circular se trata de ver todo el proceso de un material empleado para fabricar un producto, **desde su conceptualización y todo su círculo de aprovechamiento.**

2

Reducir Desperdicio:

Busca romper el uso excesivo de recursos, usando menos materiales y reutilizando más.

3

Nuevos modelos:

Promueve negocios basados en servicios y colaboración **para compartir recursos**, en lugar de solo vender productos.

Integrar los principios de la Economía Circular en nuestra vida diaria

puede marcar la diferencia en la sostenibilidad del planeta y en nuestra propia calidad de vida a largo plazo.



El privilegio de disfrutar el mar desde
una perspectiva única.

ÚLTIMAS SEMANAS DISPONIBLES



info@alemarine.mx

Revistas.PeruRadio.net.pe